LA RUTA DEL AGUACATE: DESDE QUE NACE HASTA QUE TE LO VENDEN (CARÍSIMO)

Profeco

REVISTA DEL
# CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

El Laboratorio Profeco analiza:

## LÁPICES LABIALES

- Marcas de lujo vs. los de tianguis
- ¿Te envenenan con plomo?

Estudio de calidad

## Secadoras DE PELO

Si quieres peinarte y no electrocutarte... tienes que leer esto

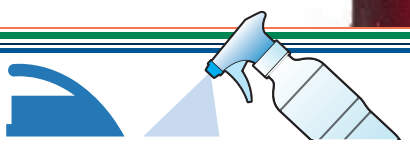
Quién es quién en los precios

## PARTO VS. CESÁREA

## Día de las Madres:
chantaje y mercadotecnia

**Tecnología Doméstica Profeco**
Líquido para planchar

**Ropa sin arrugas en menos tiempo y sin gastar de más**



Mayo de 2010 Núm. 399 $25
7 509997 078342 00399
Exhibir hasta el 31 de mayo ISSN 0185-8874

¿Cuáles son los autos más verdes y rendidores?

## EL ARMA SECRETA DEL

# AUTOMOVILISTA EFICIENTE

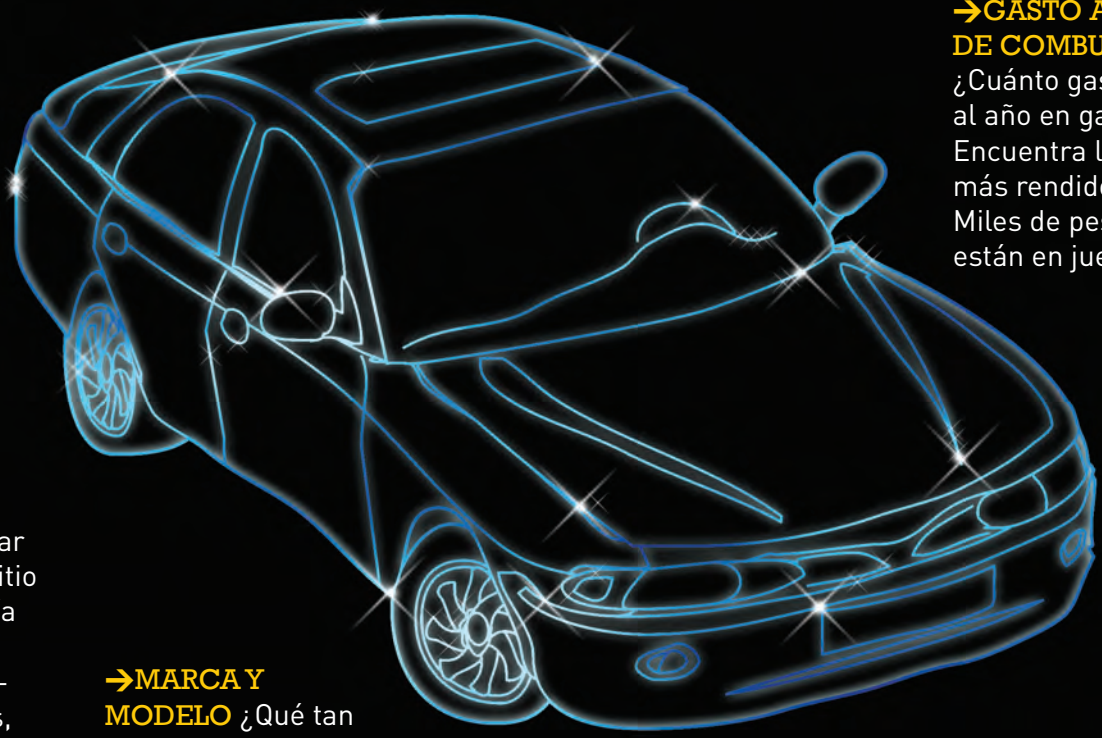
**¿Estás por comprar un auto? Seguro quieres saber cuál te da más kilómetros por litro. ¿Y qué tal si de paso averiguas cuál contamina menos? Todo esto lo puedes encontrar en el sitio de Internet de Ecovehículos.**

Se trata del Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares, que es una de las mejores herramientas que el automovilista puede encontrar en la red. ¿Su mérito? Traducir las características técnicas de los autos para reducirlas a dos calificaciones del 1 al 10: rendimiento energético y emisiones de contaminantes.

### Busca el link de Ecovehículos en profeco.gob.mx, y busca por...

**→CALIFICACIÓN DE EMISIONES** Conoce qué autos tienen las mejores "notas" en contaminantes al aire y/o gases de efecto invernadero.

**→GASTO ANUAL DE COMBUSTIBLE** ¿Cuánto gastarías al año en gasolina? Encuentra los autos más rendidores. Miles de pesos están en juego.



**→...Y MUCHAS HERRAMIENTAS MÁS** Para redondear este buscador, el sitio cuenta con una Guía del automovilista eficiente, recomendaciones, bitácoras, ligas a blogs y videos, entre otros.

**→MARCA Y MODELO** ¿Qué tan verde es ese auto con el que sueñas? Descúbrelo con sólo seleccionar la marca y modelo.

**→CLASE DE AUTOMÓVIL** ¿Compacto, deportivo o camioneta? He ahí el dilema. Sólo selecciona qué clase de vehículo te interesa y resuélvelo.

**Recuerda:** entra a Ecovehículos en profeco.gob.mx y compara la eficiencia energética de cientos de modelos

# Y SIN EMBARGO, NOS AMA por **Boligán**

# SUMARIO

Mayo
de 2010
Núm. 399

**6→ YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz

**9→ CONTENIDO NETO**
Todo el mundo del consumo en una sección

**28→ TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
¿Cuál es la más pesada de las tareas domésticas? Si contestaste 'planchar', te tenemos una buena noticia. La TDP te facilitará tu ardua tarea

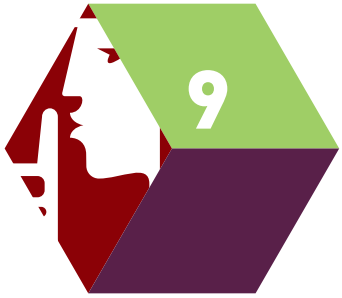
**30→ DECÁLOGO DE LA BUENA DIGESTIÓN**
Diez consejos que te ayudarán a tener unos intestinos contentos. Tu vida mejorará

**33→ DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Para todas tus dudas sobre dietas y nutrición, nuestra experta tiene la respuesta

**34→ ESTUDIO DE CALIDAD: LÁPICES LABIALES**
Algunos labiales tienen plomo, y algunos de tianguis son mejores que los de tiendas departamentales. Aquí te decimos cuáles son

**44→ PUBLICIDAD ENCUBIERTA**
Te enseñamos a desenmascarar a los anuncios que se disfrazan de entretenimiento

**48→ GUÍA FINANCIERA DEL NUEVO ADULTO**
¿Estás listo para dejar el nido familiar? Piénsalo dos veces: quedarte puede ser la mejor decisión para planear tu futuro económico



**54**→ **ESTUDIO DE CALIDAD: SECADORAS PARA CABELLO**
No te quemes el coco: el Laboratorio Profeco analiza 40 modelos y te dice cuál es el mejor

**64**→ **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: PARTOS PROGRAMADOS**
Tener un hijo no tiene que costarte todos tus ahorros. Analiza tus opciones y toma la mejor decisión para recibir a tu bebé

**74**→ **VIVE MÉXICO**
Visitamos el mágico pueblo blanco de Comala, joya del estado de Colima

**78**→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

**80**→ **EL TURNO DE**
Regina Orozco, una mujer multitalentosa sobre el escenario. También lo es a la hora de consumir

Profeco

**Procurador Federal del Consumidor**
Antonio Morales de la Peña

**Coordinadora General de Educación y Divulgación**
Mónica Braun Guillén

**Director General de Difusión**
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

**Director Editorial**
Pablo García Camarero

**Subdirector Editorial**
Alejandro García Williams

**Coordinadora Editorial**
Alejandra Sánchez Plascencia

**Jefe de Información**
José Armando Aguilar Pérez

**Corrección de estilo**
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

**Director de Arte y Diseño**
Guillermo Serrano Sánchez

**Editora Gráfica**
Mayra Meneses

**Diseño**
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

**Colaboradores**
Boligán, Leticia Huerta, Ágata Székely, Silvia Gutiérrez, Fátima Escobar, Martha Bolaños, Montserrat Bustos, Rafael Muñoz, MarTe, Rocío González

**Ilustradores**
Francisco González y García, Enrique Ortega, Patricio Betteo, Erika Argüello

**Fotógrafos**
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón

**Consejo Editorial**
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

# LA CRUELDAD DE LOS CUERPOS EN FORMA

En más de una ocasión nos hemos sumado a las voces que consideran a la obesidad sufrida por millones de mexicanos como una epidemia de consecuencias gravísimas, como un desastre de salud pública.

La alarma se ha intensificado en los últimos meses al punto de colocar el tema como uno de los principales en la agenda nacional. Sin embargo, a mitad de este escenario comenzamos a identificar una situación contradictoria: al tiempo que se redoblan esfuerzos para concienciarnos de que mantener a raya nuestro peso corporal nos ayuda a prevenir muchos problemas de salud, se nos bombardea con mensajes comerciales que nos tientan a mantenernos delgados y fuertes con medios alejados de los principios del consumo saludable. Y lo que es peor: todo se envuelve en un ambiente social de menosprecio al obeso capaz de arruinar la autoestima del que posee un aspecto que no se apega al estándar de belleza.

El cuerpo en forma como un fin, no como el vehículo del bienestar, tal parece ser la obsesión que un conjunto enorme de "productos milagro" y técnicas de adelgazamiento tienden a promover, los cuales, en muchos casos, se ha demostrado que son agresivos con el organismo o simplemente ineficaces. Son cantos de sirena que los consumidores debemos resistir apoyados por el poder de la información.

## El favorito de los editores

**"¡Sí! Usted quiere comprar mucho mejor": 30 años del Teléfono del Consumidor, (pág. 18)**
El 5 de febrero de 1980 nació "una lámpara de Aladino capaz de revelar los mejores precios". Era la raíz de la herramienta de servicio más útil y versátil que **Profeco** pone a disposición de México: el **Teléfono del Consumidor**. Sí, estamos celebrando sus tres décadas de vida. En verdad impresiona lo que nuestro servicio estrella ha evolucionado en ese tiempo, con la misión de ponerse al día según las exigencias y las complejidades de cada época. Valía la pena narrar su historia con lujo de detalle.

**Comentarios y sugerencias:** José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
**Publicidad institucional:** 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

# El consumo inteligente es nuestra misión

## LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

**1** CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

**2** CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

**3** CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

**4** CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

**5** CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

**6** CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

**7** CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

revistadelconsumidor.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

# ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y expresa tu opinión!

## ¿QUÉ CONTIENE LA CANASTA?

**Quiero saber qué es la canasta básica y cuáles son los productos que la integran.**

***—María América Marcelino***

La canasta básica no es una sola. Se trata de un conjunto de bienes y servicios indispensables para que una familia satisfaga sus necesidades básicas de consumo a partir de su ingreso. La canasta agrupa alimentos, bebidas, ropa, calzado y accesorios, vivienda, muebles, aparatos y accesorios domésticos, salud y cuidado personal, transporte, educación y esparcimiento.

Diversas instituciones públicas y privadas elaboran su propia canasta básica de acuerdo con metodologías y objetivos específicos; por ejemplo, existen algunas que se elaboran a partir de encuestas con el propósito de conocer los cambios en el poder adquisitivo de los salarios.

Por su parte, la canasta básica del Banco de México (Banxico) se utiliza para medir la inflación (mediante el Índice Nacional de Precios al Consumidor, un indicador económico del cambio promedio de los precios).

**Profeco**, mediante el programa *Quién es quién en los precios*, reporta los precios de algunos productos (no servicios) que componen la canasta de Banxico, específicamente de alimentos, aseo personal y limpieza del hogar. ¿Cómo se eligen dichos productos? Con base en su disponibilidad en tiendas y su incidencia en el presupuesto familiar. No tenemos espacio para enlistar los productos de la canasta básica (son muchísimos), pero puedes consultarlos con facilidad en banxico.org.mx.

## EL NACIMIENTO DE UN NEGOCIO

**¡Buen día! Revisé la receta que publicaron para hacer abrillantador de vinilos y me pareció muy buena, pero tengo una duda: ¿protege contra los rayos UV, al igual que los productos comerciales? Les agradecería mucho su respuesta. Va otra petición: ¿tienen alguna receta para fabricar champú espumoso para carros que no perjudique la pintura? Agradecería mucho su respuesta, ya que estoy empezando un negocio de autolavado. Saludos.**

***—Julio Campos***

La Tecnología Doméstica Profeco de abrillantador de vinilos no contiene ningún filtro solar (por lo demás, habría que comprobar si el producto comercial realmente protege contras los rayos UV y el ozono, como lo indica la etiqueta).

En cuanto al champú para autos, ya te enviamos la Tecnología Doméstica Profeco por correo. Todos los demás lectores pueden entrar a la **Revista del Consumidor en Línea**, ir al menú "Blog", buscar las Tecnologías Domésticas y hacer clic en el submenú "Productos de uso en el hogar". Ojalá tu empresa tenga éxito.

**OJO:** las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La **Revista del Consumidor** no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

## FAVOR DE NO MOLESTAR

**Quisiera saber a dónde puedo inscribir mi número telefónico de casa para que no me llamen para ofrecer servicios bancarios. ¡Buen día!**

***—Luis***

Llama al 01800 999 8080 para solicitar tu inscripción al Registro Público de Usuarios (Reus) y proporcionar los datos de tu teléfono. Si quieres puedes dar de alta dos números telefónicos particulares (uno fijo y el otro móvil), dos números laborales (uno fijo y el otro móvil), un correo electrónico particular y/o laboral. Estos son terrenos de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef). También puedes registrarte en línea; entra a condusef.gob.mx y en el centro de la página de inicio, bajo el menú de "Registros", allí está la liga al Reus.

## INQUILINO INCÓMODO

**Arrendé un inmueble en el DF y desde hace dos meses mi inquilino no ha cumplido con el pago de la renta. Además, el fiador firmó con una rúbrica que no corresponde a la de su credencial de elector. ¿Qué puedo hacer?**

***—Enrique* (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes a las 12:00 en revistadelconsumidor.gob.mx)**

Lamentablemente no podemos atender tu asunto porque no es competencia de **Profeco**. Sin embargo, la Defensoría Pública del Gobierno del Distrito Federal te puede asesorar en este complicado asunto. Acude a avenida Bucareli 22 y 23, colonia Centro, CP 06040, delegación Cuauhtémoc. Si vives en algún otro lugar de la República Mexicana, llama al 01 800 712 8753, larga distancia sin costo, para que te orienten.

Por su parte, la Procuraduría Social del Distrito Federal también brinda asesoría y conciliación. Acude a Colima 161, colonia Roma, entre Orizaba y Córdoba. Si vives en el Estado de México llama al teléfono 5209 6651 (o terminación 68, 89, 48 y 31), con Antonio Hernández Ávila, para que te indique la dirección de la oficina más cercana a tu domicilio en caso de que residas en Naucalpan, Ecatepec o Nezahualcóyotl. En el interior de la República Mexicana, envía un correo a prosoc.df.gob.mx para que te informen a dónde acudir.

## PIDE MEJORAS A NUESTRO SITIO

**Si les interesa llegar a más gente, les urge hacer el sitio más accesible. Sería muy bueno algún blog que permita acceder a los artículos, así como leer fácilmente los más recientes. Suscribirse vía RSS y una cuenta de twitter ayudaría también. Recuerdo que las veces que he leído la Revista del Consumidor encontré información útil, pero para mí como para mucha gente no es sencillo o prioritario adquirir la revista en papel, pero la presentación digital simplemente no es práctica.**

***—Sebastián***

Agradecemos tus sugerencias. Sin duda, las tendremos en cuenta para mejorar las vías de acceso a la información, pero no sabemos si te refieres al sitio de **Profeco** (www.profeco.gob.mx) o a la **Revista del Consumidor en Línea** (revistadelconsumidor.gob.mx). Si te refieres a esta última, nos gustaría hacer algunos comentarios sobre tus observaciones:

- La **Revista del Consumidor en Línea** sí tiene formato de blog. Los posts más recientes se encuentran en el home; de hecho, arriba de ellos encontrarás la frase "entradas recientes".
- revistadelconsumidor.gob.mx ofrece la posibilidad de suscribirte a ella vía RSS. Sólo da clic en el icono de RSS que se encuentra en el lado derecho en la barra de la dirección. El procedimiento es igual que con cualquier otro sitio.
- Actualmente estudiamos la posibilidad de transformar nuestro menú para que sea más amigable. Sin embargo, te invitamos a usar nuestro buscador: es muy bueno y si escribes palabras clave, te mostrará los posts que las incluyen.
- Sí tenemos cuenta de Twitter: es twitter.com/profeco y tenemos más de 20 mil seguidores. ¡Síguenos tú también!
- Te invitamos a evaluarnos en esta encuesta que hemos puesto a disposición de nuestros lectores para mejorar nuestro sitio. Aquí está la liga: www.profeco.gob.mx/encuestas/R_cons/Revista.asp

**FE DE ERRATAS**

*En el estudio de calidad de termómetros clínicos digitales, publicado en la edición de marzo de 2010 ("Fiebre de sábado por la noche"), publicamos datos erróneos sobre el tiempo de medición de un par de modelos.*

*En relación al Citizen CT-513W, termómetro oral y axilar, informamos que el tiempo de medición es de **30 segundos**; en realidad, es de **4 minutos** si la medición se toma de forma oral y de **8 minutos** de manera axilar.*

*Por su parte, el tiempo de medición del Beurer FT09 no es de **20 segundos** (oral) y **10 minutos** (axilar), tal como se publicó. Es de **1 minuto**, si se toma de forma oral o rectal, y de **10 minutos**, axilar.*

## ¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

**Gabriela, sobre "El refresco: una bomba de azúcar"**
Otro tema que también preocupa y que va ligado es el del desperdicio. Si somos uno de los países que más consume refrescos o agua embotellada, eso representa millones de latas de aluminio y botellas PET que contaminan. Estas compañías deberían de promocionar el reciclaje de sus botellas a gran escala, no sólo los "tapipesos", sino un programa dedicado a recolectar y reciclar. Mientras no exista eso, es mejor revalorar el consumo en casa de agua sola o con frutas.

**Ricardo, sobre "El pollo Godzilla es fantasía"**
Seamos sinceros. La aplicación de hormonas viene desde las plantas que consumen dichos animales; es sabido que hoy en día ningún producto alimenticio tiene un proceso natural, pues las organizaciones sólo se preocupan por sus ingresos, no por los consumidores finales y mucho menos por cuál será el efecto de estos alimentos en ellos.

**RA Walker, sobre "¡A dormir!"**
Los desórdenes de sueño se han intensificado en nuestra sociedad. La ansiedad, el estrés y en algunos casos la necesidad de tener más de una jornada laboral han propiciado muchos problemas de salud y pérdidas en el rendimiento escolar y laboral. Poner de manifiesto los resultados de una investigación como ésta es sólo el principio para reconocer si se tiene un problema o no. Cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de cuidar nuestra salud y el sueño es una parte importante de ésta. Sólo una nota en cuanto al ejercicio: es preferible no hacer ninguna actividad física cuando menos dos horas antes de la hora de ir a la cama, para poder conciliar mejor el sueño.


SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  **(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).**
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

# "CONTENIDO NETO"

¿De dónde viene el Día de las Madres?
pág. 16

30 años del Teléfono del Consumidor
pág. 18

Glutamato monosódico ¿Qué es eso?
pág. 25

Foto Purestock/Latinstock

En las principales cadenas de cine del país, los boletos cuestan entre 50 y 60 pesos, y los miércoles esta tarifa se reduce a 40 pesos. Sin embargo, la misma película en 3D cuesta más de 75 pesos, aunque vayas a una función de media semana.

# El ataque de los precios tridimensionales

El artilugio de los lentes 3D no es nada nuevo. Hollywood lleva décadas tratando de incorporar la tercera dimensión en sus películas. En diciembre pasado, *Avatar,* la multipremiada cinta de James Cameron, logró romper todos los récords de audiencia gracias a la innovadora tecnología con la que fue filmada, dándole al 3D una verdadera sensación de realismo. Los estudios vieron una oportunidad de oro para que la gente inundara los cines como nunca antes y, de paso, pagara un poco más por los boletos de las películas tridimensionales. Desde entonces, las salas se han llenado de cintas que requieren lentes para ser vistas. En lo que va de 2010, las tres más taquilleras en el mundo son *Avatar, Alicia en el país de las maravillas, Cómo entrenar a tu dragón* y *Furia de Titanes.* De éstas, *Avatar* fue la única filmada en 3D. El resto sólo fue adaptado en el cuarto de edición para poder cobrar más por el boleto. ¿Le añade algo esa dimensión extra al espectáculo? Sin duda. Pero el precio es increíblemente más elevado. En México es hasta 50% más altos que la misma película en 2D, y en Estados Unidos, ante el éxito de la nueva moda, las salas empezaron a cobrar hasta 17.50 dólares por boleto. El mismo James Cameron, principal promotor de la tecnología, ha manifestado su disgusto con las compañías que han explotado el 3D como un mero truco para obtener más dinero, en lugar de verlo como el futuro de la cinematografía. Pero mientras la gente siga pagando para ver objetos que aparentan volar fuera de la pantalla, cada vez serán más las cintas que veremos con lentes, aunque esto no signifique que sean mejores.

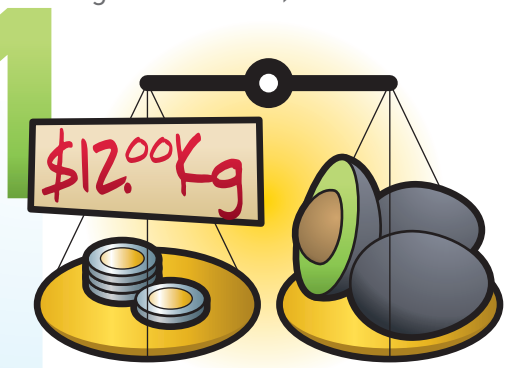
### ¿Cuánto cuesta llevarlo del árbol a tu ensalada?

# La ruta del aguacate

La odisea que vive el aguacate desde el momento en que se cosecha hasta que llega a tus manos puede incrementar su precio casi un 200%. Conoce el caso del aguacate Hass, el más consumido en México y en el mundo. **Por Armando Aguilar**

## 1 El agricultor

Los agricultores del estado de Michoacán aportan el 84% de la producción nacional del aguacate variedad Hass. Éste, de acuerdo con su calibre (peso por pieza), se divide en distintos niveles de calidad: súper extra, extra, primera, mediano y comercial. "El agricultor vende el aguacate Hass súper extra a **$12** el kilo, esa es su ganancia", afirma Salvador Torres, asesor técnico de la Asociación de Productores de Aguacate de Uruapan, Michoacán (Aproam). El kilo de aguacate de primera sale del huerto a **$10** por kilo y el kilo de aguacate comercial es vendido por el agricultor en unos **$8**. Cuando el aguacate es para exportar su precio por kilo alcanza hasta **$14**. La merma en este primer eslabón de la cadena es casi inexistente.




## 2 La cosecha

"Un agricultor nunca cosecha. Le pagamos y desde ese punto nos encargamos del manejo del aguacate", señala Jorge Morales, gerente de la Unión de Empacadores y Comercializadores de Aguacate de Michoacán (Udecam). Quien compra el aguacate se encarga de enviar cuadrillas de cortadores para cosechar el fruto de los árboles.

## 3 El primer transporte

Comienza el viaje del aguacate. Las 10 toneladas de fruto que, en promedio, puede producir un huerto se llevan en camionetas a las instalaciones de la empresa empacadora o a los centros de acopio de los intermediarios locales, los dos canales de comercialización más comunes.

## 4 Área de acopio

El fruto llega caliente de los huertos, por lo que estas empresas cuentan con áreas de preenfriado (el primer paso para evitar la pronta maduración del aguacate), donde se acopia el producto.

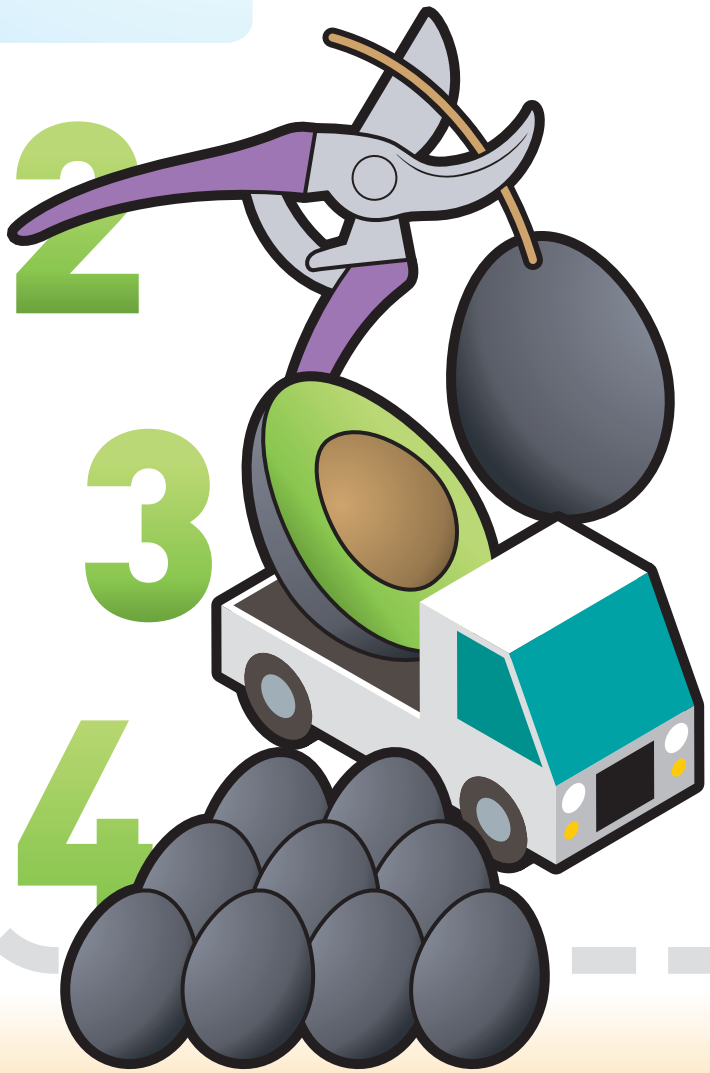


**Gráfico** Francisco González y García

## Selección de calibres

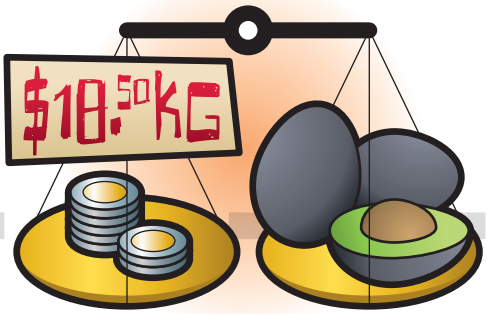
El aguacate se separa de acuerdo con su grado de madurez y con la selección a la que pertenezca (súper extra, extra...) El aguacate Hass súper extra de preferencia se destina hacia la exportación (Estados Unidos, Japón, Canadá y Europa, principalmente).

## Área de empaque

Para el mercado de exportación, los aguacates se empacan en cajas de cartón y para la distribución nacional son empacados en cajas de plástico. Los populares huacales de madera cada vez se utilizan menos. El fruto empacado se conserva en cámaras frías que retardan su maduración antes de que salga hacia el segundo transporte.

## Segundo transporte

Las empresas comercializadoras se encargan de llevar el aguacate hasta las bodegas de los mayoristas. En el precio que éstos pagan está considerado todo el costo del proceso de selección, empaque y los fletes. Los mayoristas pagan el kilo de aguacate Hass súper extra a **$20**, el de primera a **$17** y el comercial a **$13**.




## EL CASO DE LOS INTERMEDIARIOS LOCALES

Al no contar con la infraestructura con que trabajan las empresas comercializadoras, los intermediarios locales o regionales realizan el mismo proceso de selección y empaque de acuerdo con sus posibilidades. Sin embargo, 3 de cada 4 aguacates que llegan al mercado nacional son distribuidos por ellos. Esto son sus precios:

- Aguacate súper extra: **$18.5** el kilo
- Aguacate de primera: **$15.5** por kilo
- Aguacate comercial: **$14.5** kilogramo
- Este precio incluye **$1** por transportar cada kilo de aguacate hacia el mayorista, ya que el flete corre por cuenta de éste
- La cantidad de merma en esta parte del proceso se encuentra entre un **10 y 20%**

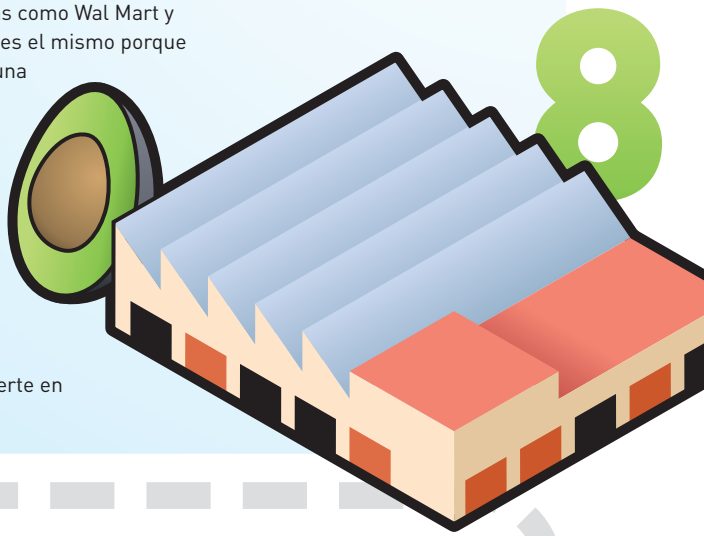
## Los mayoristas

En el caso del aguacate de exportación, aquí aparecen los *brokers*, intermediarios internacionales que se encargan de realizar todos los trámites aduanales para que el fruto pueda salir del país y venderse en el extranjero.

El destino del aguacate para satisfacer al mercado nacional son las ciudades del Distrito Federal, Monterrey y Guadalajara, cuyas centrales de abasto controlan el 88% del mercado mayorista de aguacate del país.

Los bodegueros revisan el producto recién llegado y deciden cuál es el que pasa a venta directa y cuál a conservación en sus refrigeradores. "Aquí les distribuimos a tiendas como Wal Mart y Comercial Mexicana, pero también al del puesto en el mercado. Y el precio es el mismo porque todos nuestro clientes son importantes", comenta Andrés Moreno, jefe de una de las bodegas más grandes de la Central de Abasto de la Ciudad de México. Hecho que confirma Carlos, encargado de otra de las bodegas: "Las grandes empresas son muy morosas, tardan de 4 a 5 semanas en pagar. Pero los que compran por menudeo pagan en efectivo, por eso los precios para ambos son casi los mismos".

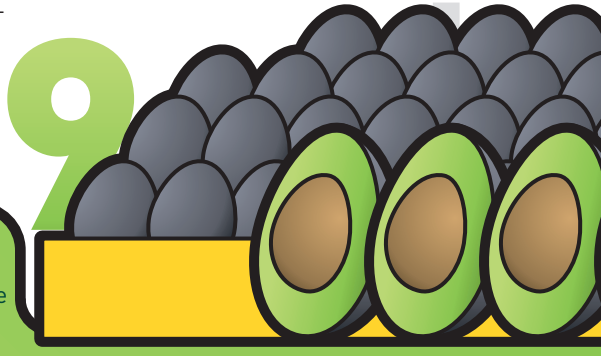
Precios por kilo de aguacate con los bodegueros de la Central de Abasto:
**Súper extra $20**
**Primera: $18**
**Comercial: $16.5**
Entre el **15 y 20%** del aguacate que comercializan los bodegueros se convierte en merma que va directamente a la basura.



## Los minoristas

"Generalmente, el que obtiene mayor margen de ganancia es el detallista, que casi duplica el precio al que compra; le siguen los mayoristas de las centrales de abasto y el que menos gana es el productor", afirma la investigadora de la UNAM Flavia Echánove, autora del libro *Del Campo a la Ciudad de México. El Sendero de las Frutas y Hortalizas*. Luego de hacer cuentas (que incluyen su inversión, el último transporte y, por su puesto, su ganancia) este es el precio al que los minoristas te ofrecen "el oro verde", como también se le llama al aguacate.

- El kilo de aguacate cuesta **7.5 dólares** (93 pesos) en Seattle, Estados Unidos.
- **6.5 euros** ($107.9) cuesta un kilo de aguacate en España
- Un kilo de aguacate en la Ciudad de México cuesta **$34.5**
- **$32** cuesta el kilo de aguacate en un mercado o recaudería del DF, y entre **$25 y $30** en un tianguis popular.



## México, el rey del aguacate

El aguacate es una de las principales dádivas que nuestro país le dio al mundo. Así que no es nada raro que México se lleve el primer lugar en todo lo relacionado con este fruto "de excelsitud autónoma", como lo calificó el poeta mexicano Salvador Novo. Aquí, los datos que lo comprueban:

- **Primer lugar** Sitio que ocupa México entre los 57 países productores de aguacate.
- **Un millón, 142 mil 890** Toneladas de aguacate que produce nuestro país anualmente, que representan el **36%** de la producción mundial.
- **219 mil 100** Toneladas de aguacate que exportamos, durante la temporada 2007-2008, a Estados Unidos, el país que ocupa el segundo lugar en consumo de este fruto.

**Primer lugar** Sitio que ocupamos los mexicanos como consumidores de aguacate en el mundo.

# A golpe de cifra

## LA SUPREMACÍA CELULAR

### VENTA$ mundiales en 2009

**** (en millones de unidades) ****

**1,214** TELÉFONOS CELULARES

COMPUTADORAS **305**

**232** TELEVISIONES

CÁMARAS FOTOGRÁFICAS **130**

**52.4** iPOD

AUTOS **52**

**174**

*Minutos* que, en promedio global, hablaba un usuario de telefonía celular al mes hace una década.

**288**

*Minutos* promedio mensuales que habla un usuario de telefonía celular en la actualidad.

**1,866**

*Minutos* mensuales promedio que hablan por teléfono celular los consumidores puertorriqueños, los usuarios más parlanchines del mundo. En segundo lugar están los estadunidenses con 835 minutos.

**620,000**

*Millones de dólares que mueve la telefonía celular en todo el mundo, lo que representa el* ***57%*** *del mercado de las telecomunicaciones.*

**Fuente** *El País, The Economist*

## La carita sonríe otra vez

| | |
|---|---|
| **12,500** | Millones de pesos que grupo Wal Mart piensa invertir este año en nuestro país. |
| **300** | Número de unidades (de sus distintos negocios) que el grupo inaugurará en 2010 en México. |
| **168** | Cantidad de sucursales de Banco Wal Mart que se abrirán también durante este año. |

**1,000**

Tazas de café, promedio que se sirve al día en el café *La Parroquia*, famoso emblema del Puerto de Veracruz.

**Fuente** *Diasa International*

## El delito detrás de *"hacer la tarea"*

**20%** *de los 20 millones de libros vendidos en México al año son fotocopiados o pirata. La industria del fotocopiado ilegal de libros se realiza, sobre todo, en universidades, públicas y privadas.*

**1,360 millones**

*Cifra en pesos anuales que los editores mexicanos pierden por fotocopiado ilegal de libros.*

**50%** *Porcentaje de las universidades que tienen licencia del Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor (Cempro), quien les permite fotocopiar materiales de manera parcial.*

**Fuente** *Reforma*

## 35 millones

**Número de mexicanos que padecen rincopatía (ronquidos). Por cada dos hombres que roncan, una mujer lo hace.**

## Entre 10 y 20%

**Porcentaje de peso corporal que debe perder una persona para lograr disminuir considerablemente sus ronquidos: el sobrepeso es uno de los principales motivos por los que la gente ronca.**

**Fuente** *Federación Mexicana de Otorrinolaringología*

# Consumo a bocados

## RIESGOS DE COBERTURA AMPLIA

El año pasado se **ROBARON 67 MIL 290 AUTOMÓVILES** en México, el volumen más alto en los últimos diez años.

Y más malas noticias para los conductores: sólo **4 DE CADA 10 AUTOS** reportados como robados **SON RECUPERADOS**

Lo anterior es todo un llamado para millones de consumidores, ya que el **53%** del parque vehicular en México **NO CUENTA CON UN SEGURO** para hacer frente al robo del vehículo ni a problemas que se ocasionan por algún accidente.

Puedes creerte el mejor conductor del mundo, pero millones de automovilistas temerarios no lo son, así que considera si tu auto, que es parte importante de tu patrimonio, amerita que lo asegures.

**Fuente** Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS)

### Mr. Roboto

Mientras que el número de cuentas activas de Twitter ronda el 27% (se considera una cuenta activa aquella que tiene por lo menos 10 seguidores, sigue a 10 personas y ha escrito 10 *tweets)*, se estima que 24% de las 50 millones de cuentas de Twitter son robots con fines comerciales que rastrean marcas y reenvían mensajes cuando se mencionan ciertos productos o servicios.

**Fuente** CNN/Forbes

Modelo edición artística diseñada por Yayio Kusama

"Los consumidores en Estados Unidos son prácticos, quieren pantallas grandes. En Europa son más sofisticados, prefieren diseños simples y minimalistas. En Corea del Sur y Japón les preocupa la imagen, por eso jugamos con nuevos materiales y colores".
***—Chul Bae Lee, director del centro de diseño de teléfonos celulares de LG***

**Fuente** *El País*

### Condones XS

El mes pasado te platicábamos de los problemas que tenían algunos consumidores con los condones mal ajustados (que les quedaban grandes, pues). Bueno, ahora resulta que los niños suizos también ya se "quejaron": una investigación hecha por el gobierno de aquella nación reveló que los jóvenes entre 12 y 14 años no están suficientemente protegidos cuando tienen relaciones sexuales con preservativos para adulto. Y es que dicho estudio también comprobó que cada vez son más los preadolescentes que inician relaciones sexuales incluso antes de los 12 años. El asunto es tan serio que el gobierno en Suiza decidió poner a la venta los pequeños condones llamados Hotshot a cinco dólares por un paquete con seis preservativos.

**Fuente** *El Mundo*

## 25.5 GRAMOS POR KILÓMETRO

recorrido es la cantidad de **CO2** que se genera por cada ocupante de un camión a base de diesel cuando éste va lleno. Si el camión va a la mitad de su capacidad, esta cantidad se duplica.

### Verduras iluminadas

De acuerdo con una investigación del *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, las luces que se utilizan en los supermercados son buenas para los alimentos. Por ejemplo, las espinacas que se colocan en paquetes de plástico bajo la luz fluorescente desarrollan mayores cantidades de vitaminas C, K, E, así como ácido fólico, a diferencia de las espinacas que se encuentran en condiciones de poca luz. Gene Lester, del Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de EU, colocó espinacas frescas bajo una luz continua y otras en oscuridad total durante tres días. La verdura que gozaba de luz también incrementó sus cantidades de luteína y zeaxantina, mientras las hojas en oscuridad perdieron nutrientes.

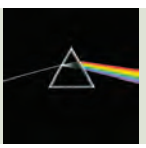
### Ni tan popular

Parece que finalmente la esperadísima iPad no va a revolucionar la industria. Por lo menos esa fue la conclusión a la que llegaron expertos tras el tercer día en que el aparato se puso a la venta en Estados Unidos. De acuerdo con la revista *Fortune*, la preventa de la tableta de Apple tuvo órdenes por 25,000 unidades cada hora, pero el número cayó de forma estrepitosa hasta las mil unidades al final del tercer día en que se podía comprar por adelantado el aparato. Según estimados, el número de iPad vendido en los primeros tres días fue de 152,000 unidades, una cifra nada espectacular para lo estándares de Steve Jobs.

## Los 10 mandamientos musicales del Vaticano

*L´ Osservatore Romano*, el periódico oficial de la Santa Sede publicó lo que llamó una "guía semiseria" de los mejores disco rock y pop de todos los tiempos. He aquí la lista:

**1** **Revolver,** The Beatles



**2** **The Dark Side of The Moon,** Pink Floyd

**3** **(What's the Story) Morning Glory?,** Oasis

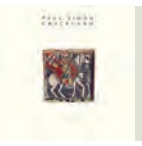
**4** **Thriller,** Michael Jackson

**5** **Achtung Baby,** U2

**6** **Rumours,** Fleetwood Mac

**7** **The Nightfly,** Donald Fagen

**8** **Super Natural,** Carlos Santana



**9** **Graceland,** Paul Simon

**10** **If I Could Only Remember My Name,** David Crosby

**Fuente** *The Wall Street Journal*

**Textos** Rocío González

## Así nació el Día de la Madre

# LA FIESTA DE EDIPO

Cada año, al acercarse el 10 de mayo, nos hacemos la misma pregunta difusa: ¿no se trata esta celebración más de mercadotecnia que de amor?

Dice la jefa de electrodomésticos de una tienda departamental que la temporada del 10 de mayo es una oportunidad de negocio comparable a la Navidad. Por eso se reabren todas las puertas a la condenación, como las ventas nocturnas y los meses sin intereses. "Lo que más compran" –indica– "son planchas y lavadoras". Los regaladores no quieren condenarse solos, sino que también tratan de llevarse con ellos a la madre, que recibirá un práctico, útil y esclavizador regalo para que lave, que exprima y que aspire por los siglos de los siglos.

El abuso no para allí. Es común que en el festejo del Día de la Madre las "jefas" guisen para la familia. Los hijos más compadecidos las "sacan" (como a las mascotas) a desayunar. Se forman largas filas para ingresar a los restaurantes que recuerdan escenas de deportación rumbo al matadero, y un empleado vive la gloria de su vida voceando a los que serán admitidos al suplicio del mal servicio y el estrépito de trastes rotos. La homenajeada recibirá en compensación un clavel marchito que prende en el saco de estilo sastre que zurció y mandó "tintorear" para la ocasión. No mencionamos –por mera cortesía– la escalofriante posibilidad de que en el restaurante haya un trío, un trovador yucateco o un payaso que añadan notas adicionales de patetismo al momento.

*¿Nos querrá igual nuestra madre mientras lava los trastes al término de su fiesta o cuando le quita el moño a una licuadora?*

¿Pero cómo es que nació esta transfigurada celebración? Las hermanas Anna y Elsinore Jarvis, habitantes de Virginia, Estados Unidos, perdieron a su progenitora el 10 de mayo de 1905 y decidieron que esa fecha se convirtiera en la efeméride de todas las madres. Tan hábil fue su campaña por correo que en 1914 el presidente Woodrow Wilson instituyó el segundo domingo de mayo como Día de la Madre, fecha que hasta ahora se sigue conmemorando con el mismo entusiasmo. Si llegara a ver el incremento de la embriaguez en esa fecha, el viejo Woody –impulsor de la Ley seca– se retorcería en su sarcófago.

El mal se contagió a México. El 13 de abril de 1922, Rafael Alducin, fundador de *Excélsior*, publicó una convocatoria para que la sociedad festejara el 10 de mayo. Su exposición de motivos concentra la dulzura corriente del piloncillo: "no hay sacrificio suficientemente grande para el corazón de una madre, no hay cáliz de dolor que no esté dispuesta a llevar a sus labios, si puede evitar tan sólo una gota de amargura a sus seres queridos".

Su éxito fue otra muestra del culto edípico mexicano que creó imágenes y santuarios: el símbolo del IMSS (1945) realizado por el escultor Federico Cantú, donde la madre carga a su pequeño, sin hombre que los ayude pero protegidos por el águila malencarada del estado, y el sepulcral Monumento a la Madre (1949) de Luis Ortiz Monasterio, en México, DF. En su dedicatoria se lee: "A la que nos amó antes de conocernos". ¿Nos amará todavía después de conocernos? ¿Nos querrá igual mientras lava los trastes al término de su fiesta o cuando le quita el moño a una flamante licuadora de cinco velocidades que acaba de recibir como "obsequio" y "prueba" de nuestro cariño? No puede plantearse prueba más dura a la autora de nuestros traumas. ***—Rafael Muñoz Saldaña***

SIGLOXX1

# Hipotiroidismo, peligroso pero controlable

Alrededor de 300 millones de personas en el mundo padecen problemas relacionados con la Glándula tiroides, siendo el más común de ellos el hipotiroidism que provoca desde aumento de peso hasta coma mixedomatoso.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud

*La revista que* **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y ¡Mucho Más!

**¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com**

# ¡SÍ! USTED QUIERE COMPRAR MUCHO MEJOR

El "5-6-8-8-7-22" es más que un estribillo publicitario que pasó a la historia: desde hace tres décadas, millones de consumidores que marcaron ese número cuidaron su economía. Aquí, su gran historia. **Por Ollin Islas**

*Desde el pasado 5 de febrero, el teléfono 568 87 22 funciona como una moderna 'bola de cristal' al servicio del consumidor*, dice la introducción de un artículo de la **Revista del Consumidor** de marzo de 1980, en el que se anunció a los lectores el nacimiento de la herramienta que los ayudaría a comprar al menor precio.

Comparado también con una lámpara de Aladino que alberga un genio capaz de revelar los precios más convenientes, el Teléfono del Consumidor fue presentado como un servicio que buscaba orientar al consumidor en sus compras diarias. Pero, ¿cómo nació la idea de crear una línea que informara a México sobre los mejores precios?

El Teléfono del Consumidor, también llamado "Programa permanente de transparencia de precios por teléfono", surgió para complementar la campaña "Quién es quién en los precios" que consistía (como ahora), en recopilar el costo de diversos productos en distintos establecimientos.

La necesidad de crear una herramienta que difundiera de forma permanente los resultados de

Gráfico Enrique Ortega

dicha campaña resultó más evidente que nunca en la temporada decembrina de 1979, cuando el entonces Instituto Nacional del Consumidor (INCO) detectó que de un establecimiento a otro había diferencias de hasta el 35% en los precios de productos idénticos, especialmente en juguetes y electrodomésticos. Así, el 5 de febrero de 1980, fecha en la que se celebró el cuarto aniversario de la Ley Federal de Protección al Consumidor, se inauguró el Teléfono del Consumidor, entonces conocido como el Teléfono de los Precios.

## "Si de precios se quiere enterar..."

Los beneficios de la existencia de esta línea eran incuestionables: tener la posibilidad de conocer quién era el proveedor con la mejor oferta no podía ser mal visto por ningún consumidor. No obstante, este número era desconocido por muchos ciudadanos pese a que se llevó a cabo un gran esfuerzo de difusión en la prensa nacional. Por ello, el INCO decidió posicionar esta herramienta a través de un spot televisivo que es uno de los anuncios ideados por una institución gubernamental con mayor recordación en las últimas décadas: por supuesto, nos referimos a aquella pegajosa melodía que nos invitaba a marcar el 568 87 22 para obtener información de precios mientras un par de dedos bailaban sobre un teléfono. El impacto del spot, aún vivo en la memoria de miles de mexicanos, fue indiscutible y, por supuesto, tuvo el efecto deseado: el timbre del Teléfono del Consumidor comenzó a sonar sin parar.

Con un mayor número de llamadas, la labor del equipo dedicado a brindar este servicio se volvió cada vez más compleja.

## ¡Llama ahora!

Aprovecha los múltiples servicios que te ofrece el Teléfono del Consumidor.

- **Comparativos de precios:** averigua quién vende un producto a menor costo.
- **Estudios de calidad:** Solicita los resultados de los estudios de calidad realizados por el Laboratorio Profeco.
- **Procitel:** Solicita una asesoría y una cita para presentar una queja contra un proveedor.
- **Denuncias:** Infórmanos quiénes son los proveedores que afectan a tu comunidad.
- **Tecnología Doméstica Profeco:** ¿Te hace falta alguna receta para ahorrar o para poner tu propio negocio? Pídela en el Teléfono del Consumidor.

En sus inicios, "el número de los precios" contaba con 16 telefonistas y 31 investigadores que debían verificar diariamente los precios de 30 artículos de abarrotes y diez productos considerados básicos o de consumo generalizado en 21 mercados y nueve cadenas de autoservicios. Durante los primeros años de existencia de esta línea, los empleados consultaban decenas de carpetas para hallar la información solicitada por el consumidor. Además, cada telefonista debía llenar a mano un formato con los datos de la persona atendida. Aunque el servicio tomaba varios minutos, el Teléfono del Consumidor nunca dejó de brindar información útil y veraz a quien la solicitara.

## La evolución de la herramienta

El Teléfono del Consumidor experimentó diversas transformaciones a lo largo de los años, para ayudar a los usuarios de manera más completa. En 1992, los servicios del INCO –incluyendo el de la línea de los precios– fueron retomados por **Profeco**. Para esa fecha, en el Teléfono de los Precios no sólo se ofrecía información sobre el costo de distintos productos, también se atendían quejas sobre el mal comportamiento de proveedores, sobre todo de los que manipulaban sus básculas, de quienes incrementaban los precios de artículos básicos de consumo y de los que violaban los derechos de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Uno de los cambios más importantes que se dieron en la historia del Teléfono del Consumidor fue la centralización del equipo que lo atiende. Durante las primeras décadas, cada delegación de **Profeco** contaba con su propio Teléfono del Consumidor. En la actualidad, un grupo de asesores, abogados e informadores concentrados en las oficinas de **Profeco** en el Distrito Federal fueron capacitados para ofrecer las respuestas más adecuadas a la población y un servicio de mayor calidad.

Hoy el Teléfono del Consumidor está al alcance de todos: sólo hay que marcar el 5568 8722 (en el DF y área metropolitana) o el 01 800 468 87 22 (en el interior de la República) y recibir la orientación de **Profeco** para hacer compras de consumo inteligente. Además, el Teléfono del Consumidor no ha dejado de expandirse. Uno de sus servicios más nuevos e importantes es el Programa de Citas por Teléfono (Procitel), que comenzó a difundirse en 2005. El proceso

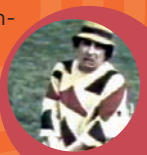
## PROFECO RETRO

**Diviértete recordando los lemas más populares creados para promover el consumo inteligente.**

### Abelardo cuida su aguinaldo

"Es el aguinaldo el resultado / de un año de haber trabajado. / No sería justo que en dos días, / (ETC.) se nos fuera todo en tonterías. Piénsale, mi amigo, que el aprecio no debe mostrarse con el precio. Abe, Abe, Abe, Abelardo, vamos a cuidar nuestro aguinaldo".

### Lamentos inútiles



"Salga del concurso de los lamentos, lamentos por malas compras, por aparatos defectuosos, por servicios inútiles. No pierda más tiempo ni dinero, actúe. La Ley Federal de Protección al Consumidor lo protege. Usted es el mejor inspector. Estamos con usted. Infórmese y actúe, haga valer sus derechos".

### Juguetes caros y frágiles

"A Beto le compran juguetes muy caros. Todo lo que anuncian en la televisión. Yo veo que juega un rato con ellos y después los deja en cualquier rincón. Juegas mejor con un juego que inventes que con lo muy caro y fácil de destruir".

### Regreso a clases

"Ya empiezan las clases y la compra de útiles escolares pero no haga cargar de más a sus hijos ni recargue su presupuesto con gastos excesivos. Para comprar sólo lo necesario, consulte las listas de útiles oficiales en los periódicos. Enseñemos a los niños que lo importante es estudiar".

de Procitel es sencillo y está diseñado para ahorrarle tiempo, dinero y esfuerzo al consumidor: para utilizarlo, quienes desean poner una queja contra un proveedor, deben llamar al Teléfono del Consumidor y solicitar una asesoría jurídica. A cambio, los ciudadanos recibirán una cita y las indicaciones para presentar la queja.

## Útil, versátil y gratuito

Tres décadas después de su creación, el Teléfono del Consumidor ofrece una gama de servicios gratuitos que tienen el propósito de informar y proteger al consumidor. Cualquier persona puede comunicarse de lunes a domingo, de 8:30 a 18:00 horas, y preguntar los precios de más de 2,000 artículos, que se venden en 1,200 tiendas de 26 ciudades del país. En las listas de comparativos de precios se incluyen abarrotes, medicamentos, electrodomésticos y frutas y verduras. En ocasiones especiales, como la temporada navideña o el Día de Reyes, en el Teléfono del Consumidor también nos revelarán los precios de productos de alto consumo en esas fechas, como los juguetes o el vino.

Al llamar al Teléfono del Consumidor, los consumidores pueden también solicitar los resultados de los estudios de calidad realizados por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, quejarse de los comportamientos abusivos de diversos proveedores, suscribirse a la **Revista del Consumidor** y pedir las recetas de las famosas Tecnologías Domésticas Profeco.

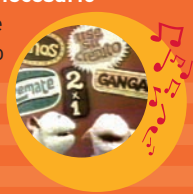
Para ofrecer todos estos servicios, el equipo del Teléfono del Consumidor se ha preocupado por optimizar los procesos de acceso a la información: en la actualidad, esta línea cuenta con un sistema 100% computarizado que permite que los ciudadanos tarden tan sólo 30 segundos en ser atendidos por un empleado de **Profeco.** Cada vez que alguien llama, sus datos son registrados en un programa llamado Sistema Integral de Información y Procesos. Esta base de datos permite que se les dé seguimiento a los casos que lo requieren y que la información de los consumidores que llamen por segunda vez sea identificada rápidamente.

Hoy en día, el Teléfono del Consumidor cuenta con un equipo de alrededor de 50 personas compuesto de un grupo de abogados y otro de agentes-informadores telefónicos. El crecimiento en el equipo y en los servicios que ofrece el Teléfono del Consumidor se debe, por supuesto, al incremento en la demanda de ayuda de los consumidores: en esta línea se reciben alrededor de 1,500 llamadas entre semana, 600 durante el fin de semana y más de 1,800 cuando existe un problema de consumo que involucra a muchos ciudadanos. Tan sólo en 2009 se atendieron las solicitudes de 419 mil consumidores y, a lo largo de 30 años, el Teléfono del Consumidor ha posibilitado que millones de personas reciban la asesoría de **Profeco**.

Y el Teléfono del Consumidor no dejará de expandirse. Por eso, en 2010 iniciará el proyecto "Teléfono del Consumidor en línea", en el que los consumidores podrán exponer todas sus inquietudes por correo electrónico, chat y fax.

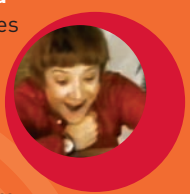
El Teléfono del Consumidor ha sido un camino de doble vía lleno de beneficios: gracias a él, **Profeco** ha podido detectar miles de irregularidades en las prácticas comerciales y millones de consumidores han mejorado su economía y exigido que se respeten sus derechos. Su historia es la mejor prueba de que el acceso a la información y la participación ciudadana son la fórmula ideal para cumplir tres décadas de servicio exitoso, siempre fundadas en la confianza y la ayuda mutua.

**Consume lo necesario**



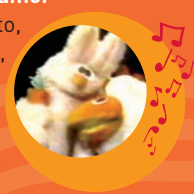

"Que no se te antoje todo lo que veas y de los anuncios no todo te creas. Compra algo útil y ahorra dinero, que lo feo e inútil va al basurero. Aunque esté de oferta yo no compro una puerta, ni una gran laguna, ni terrenos en la Luna".

**Zoila Gastona**



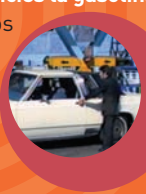
"Algunas veces todos somos gastones, compramos cosas innecesarias o aceptamos precios sin pensar. Compremos sólo lo necesario. No se deje manejar. Piénselo antes de comprar".

**No compres amor**



"Regale afecto, no lo compre, lo importante es convivir. Trabajo le cuesta ganar el dinero y no vuelve si lo deja ir. No abra su cartera, abra el corazón. Regale afecto, no lo compre".

**¡No desperdicies la gasolina!**



"300 caballos de fuerza, carburador de cuatro gargantas, desarrolla más de 200 km/h y ¿a cuántos transporta? Cuesta mucho producir la gasolina, tratemos de gastar lo menos posible".

Ve estos spots en **revistadelconsumidor.gob.mx** o en **youtube.com/profecotv**

# Lecciones de consumo

## MAD MEN

Recién iniciada su tercera temporada, toca el turno a esta serie que nos regala escenas deliciosas sobre la historia de la publicidad, los medios de comunicación, la política y el feminismo.

La serie, para quien no la conozca, está situada en los Estados Unidos de la década de 1960, cuando haber ganado la Segunda Guerra Mundial, entre otras medidas, ayudó a que la economía creciera de forma espectacular, lo que coincidió con el *boom* de la televisión y las revistas. A los hombres que describe la trama no sólo les llamaban "Mad men" por tener sus oficinas en la avenida Madison de Nueva York, sino por sus costumbres poco ortodoxas, su manera de beber y el ocio que, al cobrar muy buenos sueldos, iba de la mano con su profesión: publicistas.

### El nuevo sueño americano

Don Draper, el personaje principal de *Mad Men*, aunque es un exmilitar condecorado, está lejos de vivir de glorias pasadas. A él lo que le interesa es vivir la buena vida que su trabajo de publicista le ha permitido. Representa el nuevo sueño americano, que pasó de ser obrero o militar a ser un individuo en un mundo donde lo importante era tener el traje mejor confeccionado, las camisas más blancas, los cigarros importados y, claro, la mejor ginebra en el cajón del buró. Para las mujeres, se trataba de tener los más nuevos electrodomésticos.

### Las personas también se venden

Como sucede con los nuevos oficios, se tienen que saber vender. Era necesario que alguien con una imagen pulcra le diera cara a ese nuevo oficio, extraño para los viejos dueños de comercios o prestadores de servicios. Don Draper, junto con el resto de los ejecutivos de publicidad, es el hombre indicado, ya que tiene labia, viste impecablemente y se dirige con propiedad. La primera vez en la serie que lo vemos perder su temperamento fue al quejarse de que una mujer le dijera qué hacer. En efecto, asistimos al nacimiento de un nuevo animal en la jungla, estrechamente ligado a la sociedad de consumo.

### Nada vende como el sexo

La publicidad se dirige a los hombres. Si se trata de vender un auto, un creativo de *Mad Men* dice: "Yo hubiera puesto a una chica hermosa a su lado". Una de las correcciones que le piden al dibujante es "cambia la imagen de ese hombre

Fotos HBO

El elenco de *Mad Men:* John Hamm (en el papel de Don Draper), Christina Hendricks (Joan Holloway), Vincent Kartheiser (Pete Campbell), Elisabeth Moss (Peggy Olson) y John Slattery (Roger Sterling). La serie es transmitida por HBO.

por la de una mujer guapa". Es decir, las campañas publicitarias estaban dirigidas a quienes tomaban la decisión de compra y ésos eran los hombres, los jefes del hogar. Así fue, excepto a la hora de vender electrodomésticos (que nacieron con el boom del plástico), esos útiles aparatos que supuestamente alivianarían la carga del trabajo en el hogar.

## ¿Peligro? ¿Cuál peligro?

Los riesgos no están presentes. Al ser los pioneros en el campo de la publicidad, no tienen restricciones sobre qué decir en las campañas. Fue hasta que la revista *Reader's Digest* publicó que el tabaco causaba adicción y daño a la salud que las autoridades gubernamentales (no los consumidores propiamente) exigieron regular la publicidad en este tipo de productos, con leyendas como "El abuso de este producto puede ser nocivo para la salud". También, en un capítulo de la primera temporada, se ve cuando un hijo de Draper está cubierto por una enorme bolsa de plástico y su madre no le dice nada sobre el peligro de jugar con esa envoltura. Tampoco había advertencias en este tipo de productos sintéticos.

## De campaña a campaña

Hay cosas que suceden en el momento adecuado, en el lugar indicado. *Mad Men* comienza justo en plena campaña política por la presidencia de los Estados Unidos, entre Kennedy y Nixon. En ese momento, durante los debates transmitidos por la radio, la ventaja era clara a favor de Nixon, pero cuando las discusiones se dieron por televisión, la galanura y el encanto del joven Kennedy hizo que arrasara la preferencia por su candidatura.

Así que, para sorpresa incluso de los mismos publicistas, éstos terminaron por formar parte de las campañas publicitarias de los políticos, ya que se dieron cuenta de que la imagen era un punto fuerte para ganar las elecciones. Desde entonces, todas las campañas políticas deben tener a un publicista presente.

¿De dónde proviene ese encanto perturbador de la serie? A partes iguales, del retrato fiel de un mundo desfachatado y sin regulación que ya no existe más, de la estela de una forma de ver la vida y de un cajón lleno de principios que aún sobreviven en el corazón del consumismo actual. ***—Silvia Gutiérrez***

# Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona como parte de nuestra sociedad. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

## PIERDE EL APETITO

*El fin de la sobrealimentación: tomando control del insaciable apetito de América (The End of Overeating)*
*David Kessler. Rodale, 2009. Libro*

"¿Por qué las galletas con chispas de chocolate tienen poder sobre mí?", se preguntó un día el doctor David Kessler, pediatra educado en Harvard, alguna vez responsable de la Food and Drug Administration, agencia encargada de la seguridad de los alimentos y medicinas distribuidas en Estados Unidos. Kessler es conocido por su denuncia de que algunos productores manipulaban la nicotina para hacer los cigarros más adictivos.

Preocupado por la epidemia de obesidad que acosa su país (cuyos índices van apenas arriba de los mexicanos), el médico encontró, luego de una investigación de siete años, que algo parecido sucedía con los alimentos. La industria de la comida recurre a prácticas que estimulan psicológica y químicamente el apetito de los consumidores, creando, con recargas de sal, azúcar y grasas en los productos, una dependencia similar a la que ocurre con las drogas. Además de fundamentar científicamente esta afirmación, Kessler, por supuesto, propone un modo de "rehabilitación" para los insalubres hábitos alimentarios. Está disponible en amazon.com.

## Una montaña rusa

*El triunfo del dinero*
*Niall Ferguson*
*Debate, 2009. Libro*

Un buen modo de entender los movimientos financieros es conocer los orígenes de los elementos que los componen. Niall Ferguson, catedrático de Harvard y Stanford, explora el recorrido de la moneda desde su nacimiento, y enfrenta preguntas clave: ¿por qué los intereses suben y bajan como un yo-yo? ¿Por qué los seguros ya no son la mejor manera de protegerse? ¿Por qué se sobrevalora el sector inmobiliario? Una historia de subidas, bajadas y burbujas que explotan; muy oportuna para entender la economía contemporánea.

## La ética peatonal

*mueveteportuciudad.org.mx*

Una iniciativa ciudadana que busca una mejor convivencia entre las millones de personas que habitan el Distrito Federal, Guadalajara y otras metrópolis mexicanas que día a día se trasladan de un punto a otro de estas urbes. Asuntos como la vialidad y el trato respetuoso son abarcados por esta asociación civil, que intenta crear en las ciudades un ambiente de tolerancia y cordialidad entre peatones y automovilistas. En el sitio web hay cortometrajes educativos, exposiciones fotográficas, consejos de movilidad para no desesperar ante el tráfico, y los interesados pueden inscribirse en un sistema de voluntariado para mejorar las redes viales.

## Desafío al pensamiento único

*La toma*
*(The Take) 2004. DVD*

Dirigida por Avis Lewis y escrita y narrada por Naomi Klein, la periodista canadiense autora del *best seller NO LOGO*. *La toma* es un documental que sigue el proceso de recuperación de fábricas por parte de los empleados, luego de la crisis de 2001 en Argentina. *La toma* es un debate sobre las consecuencias de las políticas neoliberales de los 90, y a la vez presenta alternativas a la fuga de capitales y la descentralización de las empresas. A pesar de estar filmada en ese país sudamericano, el filme pretende, al mostrar la construcción de un modo a escala humana de ganarse la vida, ser advertencia y ánimo para otros mundos en vías de desarrollo. Sí, una obra de reflexión sobre nuevas formas de mercado y de organización económica. La puedes encontrar en videoclubes de nicho y, por supuesto, en tiendas en línea.

El ingrediente misterioso

# GLUTAMATO MONOSÓDICO

En la etiqueta de los productos que consumimos, debajo de sustancias como “harina de maíz” y “azúcar”, encontramos elementos que nos suenan a ciencia oculta. En esta sección te explicaremos en qué consisten estos ingredientes oscuros.

Glutamato monosódico”, suena como una sustancia que utilizaría un villano para acabar con James Bond en alguna aventura del agente 007, o en el mejor de los casos, parece uno de esos elementos raros que encontramos en los alimentos más artificiales. Sin embargo, el glutamato monosódico, también conocido como MSG, es un aminoácido no esencial que se encuentra en buena parte de la comida procesada. Es utilizado principalmente como un incrementador de sabor, ya que en realidad no puede llamarse saborizante. Los granos del glutamato monosódico, más grandes y brillantes que los de sal, activan ciertas terminaciones de la lengua que provocan que el sabor de cada alimento sea más fuerte.

Desde que el MSG se descubrió, a principios del siglo pasado, la industria de alimentos en Oriente le ha sacado provecho. Kikunae Ikeda, profesor de la Universidad Imperial de Tokio, fue el primero en aislarlo a través de la fermentación de algas. El ingrediente empezó a utilizarse en la cocina japonesa y china, y después se añadió a productos procesados. Hoy se encuentra en casi cualquier producto que tenga componentes añadidos.

El glutamato se encuentra de forma natural en varias verduras, sobre todo en el tomate, y en algunos lácteos como el queso parmesano. Sin embargo, sus derivados, extraídos primordialmente del maíz y la papa a través de procesos químicos, son los que se utilizan con mayor frecuencia. Y aunque la sustancia en sí no es dañina, sí se le atribuyen males, como el llamado Síndrome del restaurante chino (*ver recuadro*). Leticia Huerta, nuestra especialista en el Diván de nutrición, explica: “El glutamato monosódico, al igual que la sal, contiene sodio y provoca retención de líquidos, lo cual puede llevar a la hipertensión. También aumenta el riesgo de cálculos renales”. El problema es que consumimos cantidades excesivas de alimentos que contienen glutamato. “Comemos cantidades importantes de alimentos procesados, industrializados, modificados y con aditivos. Si podemos evitarlos, nuestra salud mejorará”, añade la nutrióloga.

## Bufet de dolores

Desde la década de los 60, el llamado Síndrome del restaurante chino (el cual se padece después de comer en estos lugares) se ha relacionado con el glutamato monosódico, debido a las altas cantidades de éste que se utilizan en la preparación de la comida oriental. Consiste en dolor de cabeza, sudoración, opresión en el pecho, ardor en la boca y mareos. Nunca se ha podido comprobar su relación directa con el MSG, pero siempre ha existido la condena al glutamato como un agente dañino e incluso adictivo.

## Qué hacer si te cobran un servicio no solicitado en tu celular

# EL CARGO FANTASMA

No es que tengas mala memoria y lo hayas olvidado. En realidad nunca contrataste ese "servicio de valor agregado" que aparece en tu estado de cuenta. Indaga si es un cobro indebido, una de las principales quejas en contra de empresas de telefonía celular.

La oferta de las operadoras del servicio celular y las demandas de los consumidores ha representado un reto en la facturación, pues los proveedores tienen obligación de detallar cada uno de los cargos realizados, lo cual se traduce en múltiples rubros que incluyen el plan elegido por el usuario, como servicios de voz, llamadas de larga distancia, servicios de valor agregado, entre otros.

Para los consumidores, el desafío consiste en comprender los cargos que aparecen en la factura y, muy importante, determinar si éstos corresponden al servicio contratado.

Ya sea debido a un error o a una práctica abusiva, existe el riesgo de que pretendan cobrarte por un servicio no contratado, como les sucedió a los cerca de 5 mil consumidores que interpusieron una queja ante **Profeco** en contra de Telcel, Movistar y Iusacell por cobros indebidos, en todo 2008.

### ¿Con quién hablo?

Si desconoces el cargo que apareció en tu factura de telefonía móvil, sigue este camino:

**1** Llama al número telefónico que aparece en tu estado de cuenta o acude al centro de atención a clientes con el documento en mano que acredite el plan que contrataste y sus servicios.

**2** Si te informan que se trata de un servicio adicional que no contrataste previamente, tu derecho es negarte a pagar por él.

**3** En caso de que el cobro por el servicio que tú no contrataste corresponda a la promoción de un servicio adicional de manera gratuita que duró determinado plazo, y cobran por haberse omitido la cancelación, el cobro tampoco procede. El proveedor, una vez que vence la promoción, tiene la obligación de cancelarla de manera automática, a menos que tú aceptes expresamente continuar con el servicio adicional.

**4** Si el proveedor se niega a cancelar los cobros indebidos, el artículo 10 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que los proveedores no podrán aplicar métodos o prácticas comerciales coercitivas o desleales ni cláusulas o condiciones abusivas o impuestas en el abastecimiento de productos o servicios.

En caso contrario, no dudes en llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF o área metropolitana ó 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país, para interponer una queja.

Asegúrate de revisar mes con mes a detalle todos los cargos que se inclyen en tu factura para que no aparezcan cobros fantasma.

### PAPEL EN MANO

Al contratar un servicio de teléfono celular, la empresa te debe entregar copia del contrato o constancia que acredite la contratación del servicio, salvo en aquellas contrataciones que se realicen por teléfono u otro medio electrónico, en cuyo caso la compañía debe enviarte a más tardar en tu primera facturación, un documento en el que se describan los términos del servicio contratado.

→ **Telcel** participa en **Concilianet,** el servicio de **Profeco** para presentar quejas por internet. Entra a concilianet.profeco.gob.mx

# MÉXICO 2010

Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

## Servicios CONAMED para médicos y pacientes

¿Inconforme con el servicio médico recibido?,
¿Desinformación en su padecimiento?,
¿Complicaciones en su atención?, ¿Diferencias con su médico?

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente,
le ayudamos a encontrar la solución justa
para la diferencia que tenga con su médico.

**Informes al: 54-20-70-00**
**01 800 711 06 58**

# Curamos
## las diferencias entre médicos y pacientes

Vivir Mejor

www.bicentenario.gob.mx • www.gobiernofederal.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.salud.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CONAMED

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

## Tecnología Doméstica Profeco

# Líquido facilitador del planchado

Prepara este producto, úsalo y ahorrarás energía, pues la ropa quedará lisa en menos tiempo. Además, ¿por qué querrías comprar un producto comercial similar que te cuesta casi el doble?

**Ingredientes:**

¼ de cucharadita de alcohol cetílico*

1 taza de agua (250 ml)

¾ de cucharadita de bórax*

¼ de cucharadita de lauril sulfato de trietanolamina (texapón 42)*

¼ de cucharadita de vinagre blanco

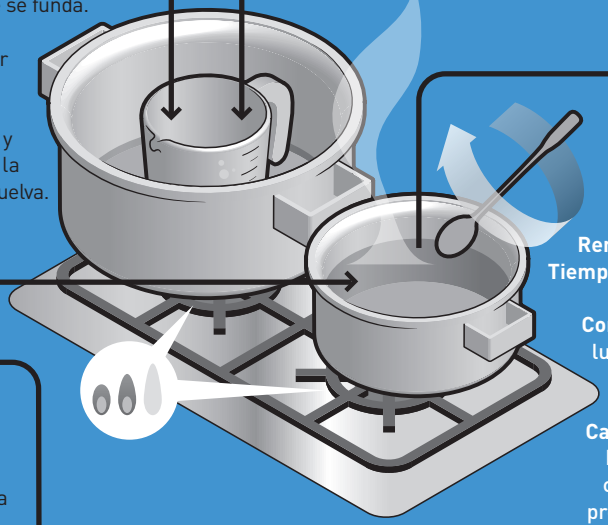
4 gotas de esencia de rosas (o el aroma de tu agrado)*

*Se consiguen en farmacias grandes o en droguerías.

**1** Calienta un litro de agua en la cacerola y cuando se formen burbujas en el fondo, pon a baño María la taza medidora con el alcohol cetílico para que se funda.

Aparte, pon a calentar la taza de agua y una vez que comience a hervir retira del fuego y agrega el bórax. Agita la mezcla hasta que se disuelva.

**2** Vierte el bórax ya disuelto en la taza con alcohol en baño María, añade el texapón 42 y agita con suavidad.



**3** Finalmente, agrega el vinagre y la esencia de rosas. Retira del fuego y deja que la mezcla se enfríe.

**4** Con el embudo, vacía el líquido en la botella de plástico.

**Rendimiento:** 250 ml
**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Conservación:** en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.
**Caducidad:** 3 meses
**Beneficio:** el 85%, comparado con el producto comercial.

### ¡Cuidado con el bórax!

Se trata de un polvo blanco que contiene boro (un elemento químico) y se usa para elaborar limpiadores e insecticidas. La toxicidad del bórax es baja: tendrías que ingerir cucharadas para que resultara fatal, pero para un bebé es altamente tóxico. Ten mucho cuidado al conservarlo.

### ¡Sin excusa ni pretexto!

- **Conserva los ingredientes químicos bien etiquetados para identificarlos y nunca utilices envases de alimentos o bebidas para almacenarlos.**

Busca ésta y otras Tecnologías Domésticas Profeco en revistadelconsumidor.gob.mx

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

**Utensilios:** botella de plástico con atomizador y capacidad de 250 ml, cacerola con capacidad de 2.5 l, taza medidora de vidrio, embudo. **Validación técnica:** maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

**Gráfico** Francisco González y García

# En sintonía con el consumo inteligente

## Escúchanos con atención...

REVISTA DEL
# CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

**¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, sólo nos tienes que sintonizar!**

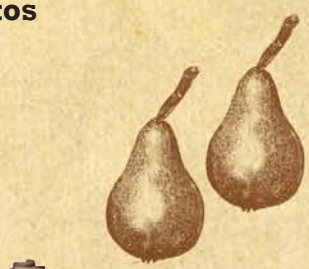
**Recuerda: la Revista del Consumidor Radio llega a ABC, todos los martes a las 20:00 h, en el 760 AM.**

# DECÁLOGO DE LA BUENA DIGESTIÓN

Estás a diez pasos de reivindicar tu digestión. Como buen creyente, conviértete en un ejemplo de las buenas costumbres digestivas. **Por Montserrat Bustos**

Seguro has sido víctima de los estragos estomacales, sobre todo si en tu rutina diaria hay un coctel de malas pasadas, prácticas higiénicas deficientes y nulo consumo de fibra. Lo que tu cuerpo necesita para dejar atrás esos sufrimientos gástricos es tener una digestión saludable. "Una buena digestión significa llevar a cabo la degradación óptima de los alimentos, la absorción adecuada de los nutrientes y una buena evacuación; si durante estas fases se presentan alteraciones (que pueden ir desde dolor, pesadez, náuseas, gases y eructos, hasta cuestiones más serias como reflujo o estreñimiento), es señal de que tu sistema digestivo se encuentra en problemas", define Jesús Kazuo Yamamoto, médico gastroenterólogo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y académico de la Facultad de Medicina de la UNAM.

La calidad de la digestión empieza desde el instante en el que empezamos a comer: "Llevamos un bocado a la boca y ahí la masticación toma un papel fundamental pues fragmenta los alimentos y las enzimas bucales los degradan, lo cual permite que los nutrientes se absorban de mejor forma. De ahí que masticar lento sea esencial, pues es el único paso en el que tienes absoluto control. Del resto, tu cuerpo se encarga", precisa el especialista. Así, quienes les resulta toda una batalla épica digerir hasta estas palabras, les presentamos los diez mandamientos gástricos para que puedan revertir el malestar sin perder la fe en el buen funcionamiento intestinal. Cada uno está relacionado con hábitos alimentarios y estilo de vida que sin duda inciden de forma directa en tu buena o mala digestión. Desde el punto de vista de Jesús Kazuo, una vez que los implementes, podrás notar mejorías desde la primera semana. ¡Así sea!

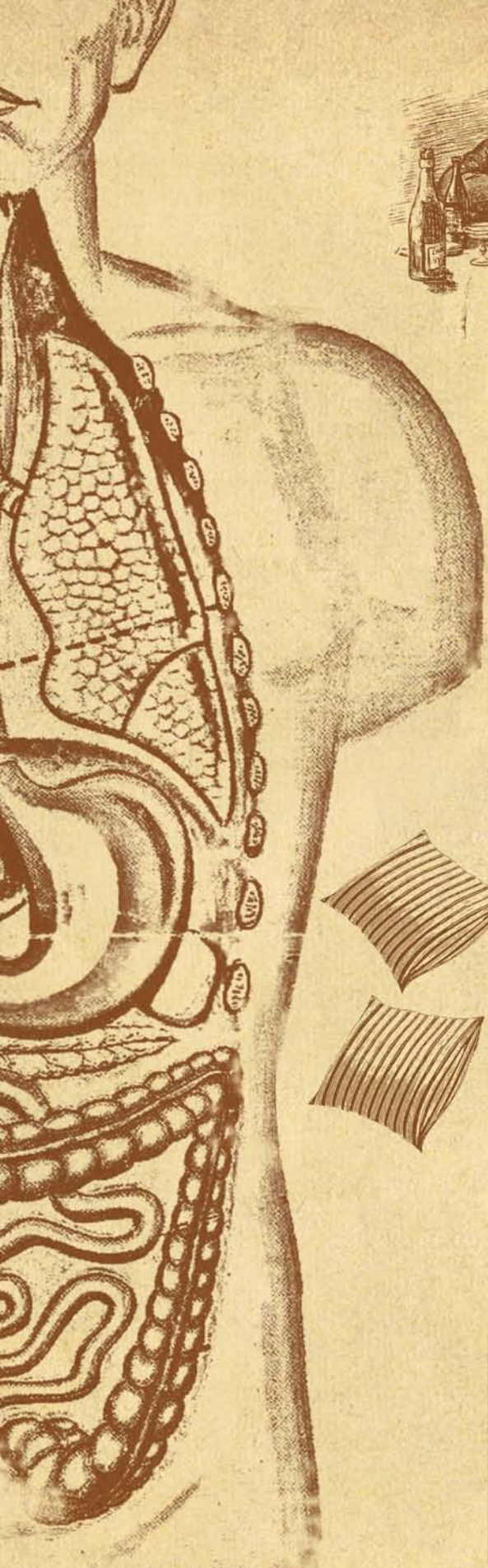


## I
## Amarás comer fibra

↘ Este elemento lo puedes encontrar de dos formas: soluble e insoluble. La primera, derivada de las frutas, avena y legumbres, absorbe hasta 15 veces su peso en agua y se desplaza por el tracto digestivo para producir heces más blandas. Las insolubles se encuentran en los vegetales y granos enteros, y proporcionan a las heces su volumen. La combinación de ambas facilita el tránsito intestinal, porque actúan como limpiadores del aparato digestivo y previenen el estreñimiento. Para cubrir tu dosis de fibra debes consumir de 25 a 30 gramos al día.

## II
## Tomarás dos litros de agua

↘ El exceso de fibra insoluble favorece la fermentación y la producción de gases, pero cuando se mezcla con el agua mejoran el movimiento de los intestinos, evita la acumulación de los alimentos, lubrica los desechos para que pasen más fácilmente por el tracto digestivo y también ablanda las heces para una fácil evacuación. Las mejores opciones son el agua simple, jugos o leche (las bebidas con cafeína y alcohol no cuentan para este propósito).



## III
## No te excederás en las comidas

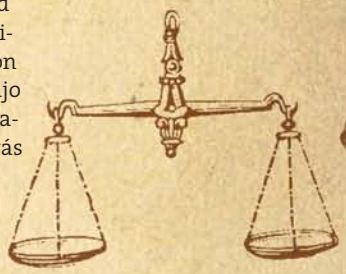
↘ Tu organismo produce cierta cantidad de jugos gástricos para digerir tres comidas fuertes al día; pero si una o todas son muy abundantes, no sólo le darás trabajo extra a tus intestinos, también aumentarás la cantidad de desechos y promoverás los síntomas de indigestión.

## IV
## No te acostarás después de cenar

↘ Realiza tu última comida del día dos horas y media antes de irte a la cama. De lo contrario, al acostarte de inmediato favoreces que el vaciamiento gástrico sea lento, es más probable que presentes reflujo o acidez y tu organismo absorba más grasas y azúcares. Después de cenar, sal a caminar, lee un libro o haz un poco de quehacer, pero no te quedes inmóvil ni en posición horizontal.

## V
## Honrarás cada tiempo y alimentos

↘ Olvídate de comer sin orden. Tu aparato digestivo funciona mejor cuando sigues un horario regular de desayuno, comida y cena, pues le permite llevar a cabo sus funciones y descansar entre los alimentos. Recuerda que el proceso de digestión tarda cuatro horas, que no debes interrumpir.



## VI
## Conservarás tu peso

↘ Aunque la mala digestión no distingue entre delgados y gordos, la acidez, el reflujo, la distensión abdominal y el estreñimiento es más común en quienes presentan sobrepeso. Esto se debe en parte a que la acumulación de grasa hace más lento el vaciamiento gástrico, al tiempo que los kilos de más ejercen más presión en el estómago, lo que causa que los ácidos gástricos suban al esófago. Baja de peso y te sentirás mejor.

## Dime cómo evacuas y te diré cómo andas

**Lo normal es...**
- ↘ Evacuar de una a tres veces al día
- ↘ La consistencia de tus heces debe ser uniforme
- ↘ Evacuar sin dificultad

**Lo raro es...**
- ↘ Depositar heces fétidas
- ↘ Evacuar cada tercer día
- ↘ Presentar cólicos antes de evacuar

## VII
## No harás ejercicio en vano

↘ De acuerdo con el libro *Guía de la Clínica Mayo sobre la salud digestiva,* realizar una actividad aeróbica estimula los músculos intestinales, lo que ayuda a mover más rápidamente los residuos alimenticios a través de los intestinos. Escoge al menos 30 minutos diarios para trotar, correr, nadar o andar en bicicleta.

## VIII
## Te negarás al estrés

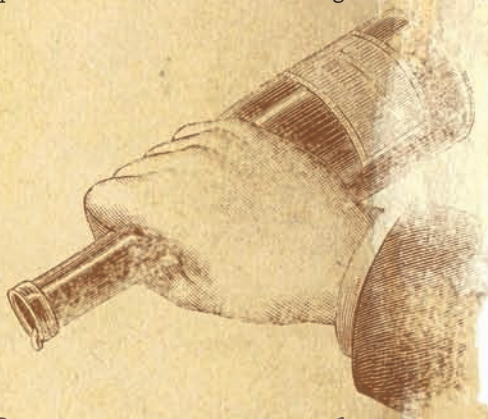
↘ Al mantenerte en tensión, tu cuerpo bombea más sangre a los músculos para que tengan más energía en prevención a un ataque, y dirige menos a los músculos digestivos. Esto provoca que se debiliten, disminuya la producción de enzimas y que el paso de los desechos por los intestinos se vuelva lento. Por otra parte, aumenta la secreción de ácidos gástricos, que causa dolor abdominal y diarrea.

### Síntomas para detectar una mala digestión:

- ↘ Dolor abdominal
- ↘ Distensión abdominal
- ↘ Pesadez
- ↘ Sensación de ardor estomacal
- ↘ Náuseas
- ↘ Agruras
- ↘ Estreñimiento
- ↘ Eructos
- ↘ Gases frecuentes

## IX
## No consentirás tus vicios

↘ Beber alcohol o café en exceso inflama el estómago y relaja el esfínter esofágico, la válvula que impide que el ácido del estómago regrese al esófago, por lo que pone en riesgo de acidez y reflujo. Beber alcohol de más, a su vez, disminuye la producción de bicarbonato de sodio, sustancia que neutraliza el ácido del estómago.



## X
## No te automedicarás ni te laxarás

↘ Una de las peores cosas que puedes hacer en caso de sentirte mal o de tener síntomas de algún padecimiento es ingerir medicinas sin supervisión médica, pues la mayoría (analgésicos, antibióticos y fármacos para la hipertensión) producen estreñimiento, náuseas o diarrea. Los antiinflamatorios no esteroideos (AINES) administrados de forma regular promueven la inflamación del estómago (gastritis) y formación de úlceras. Cuando el doctor te los recetas, incluye un medicamento que protege la mucosa gástrica y antiácidos que previenen estas complicaciones. Ojo: los laxantes parecen ayudar, pero a la larga favorecen que el intestino se vuelva más perezoso y el estreñimiento incontrolable.

# ¡Beber agua a lo loco no te adelgaza!

Ni hablar: este es el mes de los mitos sobre las dietas. A veces, cuando queremos adelgazar le hacemos más caso a la vecina o al tío que a los especialistas. Un poco de cordura, ¡por favor!

DIVÁN DE NUTRICIÓN

## LOS MITOS DEL AGUA

**Me consta que existe la creencia de que tomar agua muy fría, casi helada, es buena para bajar de peso.**

***—Rodrigo Plaza***

El consumo de agua natural fría, caliente o tibia, no reduce de peso; por el contrario, beber más agua de la que requiere el organismo puede ser dañino para la salud, ya que provoca una pérdida mayor de sodio, potasio y cloro, electrolitos esenciales para el organismo. También puede reducir los niveles de magnesio en sangre, lo cual afecta al cerebro provocando dolores de cabeza, pérdida de la memoria e incluso parálisis cerebral. Y más: se ponen a trabajar demasiado los riñones, mismos que se pueden dañar.

Lo que sí es importante es tomar un vaso con agua en ayunas a la temperatura que más tolere cada persona, ya que así se limpia el organismo.

De cualquier forma, la cantidad de agua que se recomienda beber depende del peso de la persona, la estatura, el sexo y la edad. En general, una recomendación es tomar 1 mililitro por cada caloría que necesita tu cuerpo por día. Por ejemplo: si tu organismo necesita 1,800 calorías en un día, entonces tienes que tomar 1 litro 800 mililitros en 24 horas, lo cual incluye el agua del té, del café, la sopa y el jugo de las frutas.

## CLASES PARA COMER BIEN

**Hace algún tiempo subí 15 kilos. He consultado a nutriólogos porque quiero bajar de peso y aprender a comer bien, pero me quedé sin empleo, ¿podrías recomendarme una clínica o instituto que dé consulta y no cobre mucho?**

***—Benly***

Si aún cuentas con seguro social, acude a tu unidad de medicina familiar o a los centros de seguridad social del IMSS. Allí hay grupos de ayuda para controlar el sobrepeso y la obesidad. Además, cuentan con actividades deportivas y orientación psicológica y nutricional. Si tienes internet entra a imss.gob.mx/salud/Nutrición. En este sitio encontrarás información muy valiosa.

## LA DIETA DEL PEPINO

**Me han dicho que el pepino y la carne asada, debido a que son difíciles de digerir, ayudan a bajar de peso... De modo que son muy recomendables para las dietas. ¿Es verdad?**

***—Juliana***

No Juliana, definitivamente la información que te dieron no tiene pies ni cabeza. El pepino es una excelente opción en las dietas de reducción porque contiene muy pocas calorías (1 taza sólo implica 20 calorías). Por añadidura, es una fuente muy importante de potasio. Veamos: cuando te sometes a dieta de reducción se te suele pedir que aumentes el consumo de agua por día, lo cual provoca una mayor pérdida de potasio a través de la orina, mineral que es necesario compensar para evitar calambres. Además, el pepino contiene vitamina A, ácido fólico y vitamina C.

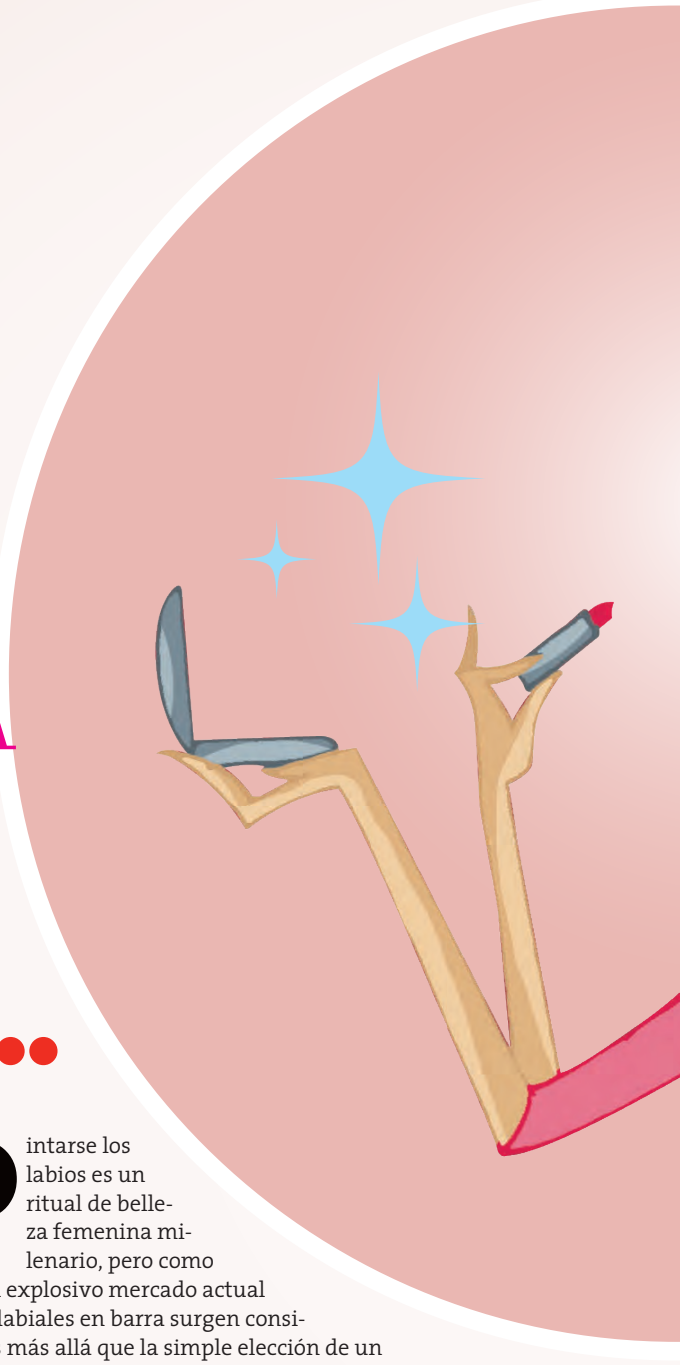
Esta verdura tiene un agradable sabor y se puede comer en diferentes platillos (sopa, ensalada, en agua). Te recomiendo comerlo con cáscara (bien lavado) para aumentar el consumo de fibra en tu dieta. También es una excelente opción para consumirlo entre comidas en lugar de alimentos altamente calóricos, como galletas, papas fritas o dulces y chocolates.

En cuanto a la carne asada, en efecto, es más difícil de digerir que el pescado o el pollo, pero eso no te ayuda a bajar de peso. Aunque, eso sí, es preferible comer carne asada en lugar de carne roja con alto contenido en grasa.

***La nutrióloga Leticia Huerta*** *responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo* ***rconsumidor@profeco.gob.mx.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

**Estudio de calidad: lápices labiales en barra**

# Y TE HAS PINTADO LA SONRISA DE CARMÍN...



Pero lo más probable es que no sepas si ese lápiz labial que recién pruebas durará el tiempo suficiente en tu boca, si resecará tus labios o... contiene alguna cantidad de plomo. Para sonreír con confianza, sigue leyendo.

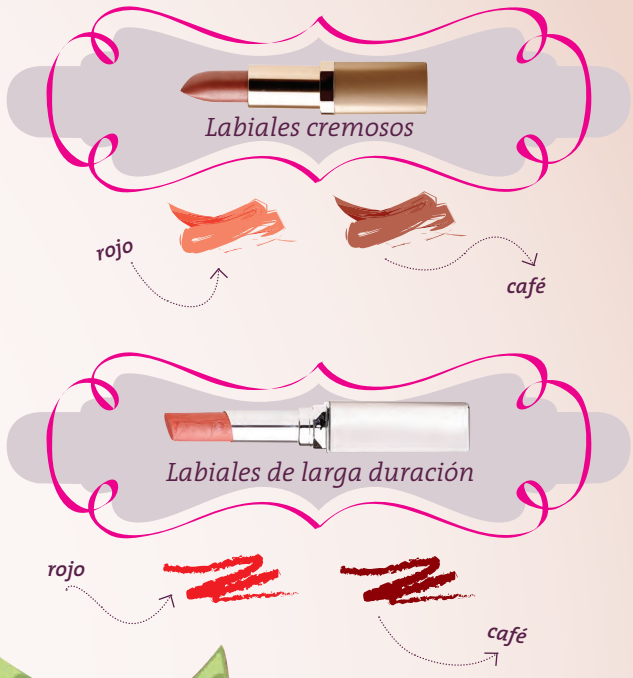
Pintarse los labios es un ritual de belleza femenina milenario, pero como reacción al explosivo mercado actual de lápices labiales en barra surgen consideraciones más allá que la simple elección de un color de moda o una presentación lujosa.

La piel de los labios es una parte fina y delicada del rostro. Sus características anatómicas hacen que su capacidad de defensa sea limitada, por lo que requiere una atención adicional frente a las continuas agresiones ambientales a las que se halla expuesta: viento, temperatura, radiación solar, sequedad, etcétera.

Por ello, la capacidad de los labiales para suavizar asperezas, aliviar la resequedad y prevenir agrietamientos que pueden inducir a una infección bacteriana, adquiere una relevancia creciente. Agentes hidratantes, emolientes y filtros solares son algunos de los tipos de ingredientes que suelen incluir algunas marcas de lápices labiales con el objetivo de reconstruir y mantener la función de barrera. Tal cual: la capacidad para formar una película uniforme que proteja los labios debe ser la misión principal de cualquier labial.

Por supuesto, eso no puede borrar las exigencias de la buena frivolidad. La incorporación de distintos colores, aromas y sabores facilita y hace más atrayente el uso de este tipo de productos.

## Clasificaciones evaluadas




Entonces, es innegable la importancia de contar con una buena formulación en los labiales, ya que deben incluir componentes que les confieran una doble funcionalidad: decorativa y dermocosmética. Sí, asunto complejo. Tal formulación representa un proceso donde además de la obtención de una adecuada coloración, todos los ingredientes deben ser inocuos, compatibles y estables para que el producto no se afecte con el tiempo.

Aunque parezca que la opción del color en labiales es interminable, el menú se reduce en realidad a dos opciones:

**1. Labiales de larga duración.** En teoría, permanecen más tiempo en el labio –esto quiere decir que por lo general se "transfieren" menos–, por aquello de las odiosas manchas de labial en todos lados. Dada su formulación, varios de ellos tienden a resecar, y sobre todo si su uso es muy frecuente.

**2. Labiales cremosos.** Son los que han dominado el mercado durante años, pero no permanecen muchas horas y por lo general son más humectantes. Los hay: mate, nacarado, brillante... En fin, es difícil que no encuentres alguno a tu gusto.

### El estudio

Analizamos 53 lápices labiales en barra. Muchos se ostentan como cremosos, de larga duración, humectantes, de ultrafijación, indelebles, entre otros. Los productos que probamos fueron tanto de marcas reconocidas como conseguidos en el comercio informal.

Lo primero que revisamos fue que la información ostentada en etiqueta fuera veraz y que el contenido del producto correspondiera a lo declarado en ésta.

Después, por medio de un panel de diez mujeres evaluamos que los labiales tuvieran color y aspecto homogéneo, estuvieran libres de grumos y no presentaran olor o sabor desagradables. Además, medimos cuánto del producto después de aplicado en las panelistas se transfería a las superficies con la que el labio está en contacto. Es decir: cuánto manchan.

Por añadidura, verificamos que su poder cubriente fuera adecuado, que se mantuvieran estables a altas y bajas temperaturas (40 y 4 grados centígrados, respectivamente), así como la temperatura en la cual el labial pierde su consistencia (temperatura de fusión). ¿Por qué lo hicimos? Piensa: ¿qué pasa si el labial se te queda adentro del auto en un día caluroso?

En los que se ostentan de larga duración o con denominaciones similares, también mediante panelistas obtuvimos el tiempo que realmente permanecen en los labios.

Por último, también revisamos el contenido de plomo en todos los productos, una preocupación en aumento entre muchos consumidores de productos de belleza y aseo personal.

## SIMBOLOGÍA

Excelente · Muy bueno · Bueno · Regular · Pobre

**Este producto se vende en tianguis**

# LÁPICES LABIALES EN BARRA

{ CREMOSOS TONO ROJO }

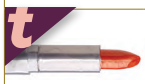
| Marca | Información comercial | Defectos físicos | ¿Qué tan bien pintan los labios?* | ¿Qué tanto pasa de los labios a otras áreas? ** | Temperatura (°C) a la cual se funden | ¿Qué pasa si lo sometes a 40°C? | ¿Qué tanto plomo tienen? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Shalala** (China) Tono: 2 Margie (No declara contenido neto) | No indica contenido neto ni número de lote | Película aceitosa no uniforme. Al aplicarse forma grumos moderados | 😃 | 24 de 100% | 48 | Presenta grasa cristalizada | 0.71 mg por kg |
| **Profound Diamond Shine** (No indica país de origen) Tono: 16 (3.8 g) | No indica denominación del producto, domicilio, listado de ingredientes, número de lote ni el país de origen | Película aceitosa, tono no uniforme y surcos pequeños | 😃 | 36 de 100% | 44 | Comportamiento adecuado | 0.40 mg por kg |
| **Beauty Treats Rose** (EU) Tono: 137 (0.12 oz) | No indica razón social, ingredientes, contenido neto expresado en onzas, número de lote ni país de origen | No presenta | 😃 | 42 de 100% | 43 | Presenta halo de aceite | 0.35 mg por kg |
| **Avon ultra color rich con oro 24 K** (México) Tono: Ruby in gold (3.6 g) | El etiquetado en inglés no coincide con el de español. En inglés declara contener oro. No justifica el uso de su denominación "Lápiz labial con oro 24K" | No presenta | 😃 | 43 de 100% | 44 | Comportamiento adecuado | No se detecta* |
| **Revlon** (EU) Tono: 725 Love that Red (4.2 g) | ✓ | No presenta | 😃 | 44 de 100% | 52 | Comportamiento adecuado | 1.72 mg por kg |
| **Profound Diamond Shine** (no indica país de origen) Tono: 09 (3.8 g) | No indica denominación del producto, domicilio, listado de ingredientes, número de lote ni país de origen | Olor desagradable | 😃 | 45 de 100% | 44 | Presenta grasa cristalizada | No se detecta*** |
| **Helena Rubinstein Wanted Rouge FPS 15** (España) Tono: 35 Red Desire (3.5 g) | ✓ | No presenta | 😃 | 53 de 100% | 46 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Mary Kay** (EU) Tono: Red Rouge (3 g) | ✓ | No presenta | 🙂 | 36 de 100% | 48 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **By Apple** (México) Tono: No. 40 0841 (4 g) | No indica domicilio ni ingredientes | Picaduras muy pequeñas | 🙂 | 35 de 100% | 52 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Lady olé!** (México) Tono: 9019 Rojo (4 g) | ✓ | No presenta | 🙂 | 39 de 100% | 60 | Comportamiento adecuado | 0.30 mg por kg |

| Marca | Información comercial | Defectos físicos | ¿Qué tan bien pintan los labios?* | ¿Qué tanto pasa de los labios a otras áreas? ** | Temperatura (°C) a la cual se funden | ¿Qué pasa si lo sometes a 40°C? | ¿Qué tanto plomo tienen? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Color Riche L'Oréal Paris** (EU) Tono: 315 Treu Red (3.6 g) | ✓ | No presenta | | 39 de 100% | 42 | Comportamiento adecuado | 0.62 mg por kg |
| **FPS 12 Lancôme Paris** (España) Tono: 312 Lábsolu rouge (3.99 g) | ✓ | Al aplicarse forma grumos escasos | | 42 de 100% | 54 | Comportamiento adecuado | 0.36 mg por kg |
| **Rouge Dior** (Francia) Tono: 752 Red Premiere (3.5 g) | ✓ | No presenta | | 44 de 100% | 62 | Presenta pequeño halo de grasa | 0.52 mg por kg |
| **Santée** (China) Tono: 51 Holiday red (No declara contenido neto) | No indica denominación del producto, domicilio, contenido, número de lote ni país de origen. El listado de ingredientes está en inglés | Tonalidad no homogénea | | 47 de 100% | 43 | Comportamiento adecuado | 0.21 mg por kg |
| **Mary Kay** (EU) Tono: Gingerbread (3.6 g) | ✓ | No presenta | | 50 de 100% | 61 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Maybelline** (EU) Tono: 645 Red revivial (4.2 g) | ✓ | No presenta | | 55 de 100% | 53 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Tali** (México) Tono: 58 (3.5 g) | No indica número de lote | Película aceitosa no uniforme y pequeñas picaduras. Estuche con rebabas y el elevador se atora | | 53 de 100% | 46 | Presenta película de grasa cristalizada | 5.12 mg por kg |
| **Kari** (México) Tono: 137 (No declara contenido neto) | No indica contenido neto ni número de lote | Grumos escasos, película aceitosa no uniforme y surcos. La rigidez del elevador dificulta el desplazamiento. | | 33 de 100% | 43 | Comportamiento adecuado | 0.26 mg por kg |
| **Zona Rosa** (México) Tono: ZA9 Rojo rutilante (3.8 g) | ✓ | Acabado no homogéneo (superficie ceniza y apariencia rugosa) | | 34 de 100% | 55 | Adecuado | 0.24 mg por kg |
| **The Body Shop** (Tailandia) Tono: 22 Gamet (4 g) | ✓ | No presenta | | 47 de 100% | 42 | Presenta grasa cristalizada | No se detecta*** |
| **Labial natural con cera de abeja** (México) Tono: 16 rojo cereza (No indica contenido neto) | No indica ingredientes, contenido neto ni número de lote | Presenta pocas picaduras | | 47 de 100% | 43 | Presenta pequeñas gotas de aceite | 0.40 mg por kg |
| **Bissú** (EU) Tono: 1 (3.8 g) | No indica número de lote | Picaduras muy pequeñas. Al aplicarse forma grumos | | 56 de 100% | 44 | Comportamiento adecuado | 2.28 mg por kg |
| **Clinique butter shine Rouge Fondant** (Bélgica) Tono: 434 Parisian red (4 g) | ✓ | Película aceitosa no uniforme y pequeños surcos | Muy suave y cremoso **** | 63 de 100% | 44 | Presenta pequeña película de aceite | 0.91 mg por kg |

* Nos referimos a su poder cubriente: si son capaces de aplicar una película uniforme
** Nos referimos al porcentaje de transferencia del labial
*** No contiene o tiene cantidades menores a 0.02 mg por kg
**** No soporta la fuerza de aplicación a la cual fueron sometidos todos los labiales (112.57 g)

# LÁPICES LABIALES EN BARRA

{ CREMOSOS TONO CAFÉ }

| Marca | Información comercial | Defectos físicos | ¿Qué tan bien pintan los labios?* | ¿Qué tanto pintan otras superficies?** | Temperatura (°C) a la cual se funden | ¿Qué pasa si lo sometes a 40°C? | ¿Qué tanto plomo tienen? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Shalala** (China) Tono: 29 Sureya (No declara contenido neto) | No indica contenido neto ni número de lote | Tonalidad no homogénea. Al aplicarse forma grumos abundantes | 🙂 | 27 de 100% | 45 | Presenta grasa cristalizada | 0.19 mg por kg |
| **Profound Diamond Shine (envase plateado)** Tono: 11 (No indica país de origen) 3.8 g | No indica denominación del producto, domicilio, listado de ingredientes, número de lote ni país de origen | Tonalidad no homogénea, olor desagradable y pequeños surcos. Al aplicarse forma grumos moderados | 🙂 | 34 de 100% | 51 | Presenta grasa cristalizada | 1.99 mg por kg |
| **Profound Diamond Shine (envase dorado)** Tono: 11 (No indica país de origen) 3.8 g | No indica denominación del producto, domicilio, listado de ingredientes, número de lote ni país de origen | Tono no uniforme, olor desagradable y pequeños surcos | 🙂 | 36 de 100% | 72 | Presenta poca grasa cristalizada | 1.88 mg por kg |
| **By Apple** (México) Tono: No. 09 096-1 (4 g) | No indica domicilio ni ingredientes | Tonalidad no homogénea y picaduras. Elevadores poco funcionales | 🙂 | 41 de 100% | 46 | Comportamiento adecuado | 0.75 mg por kg |
| **Helena Rubinstein Wanted Rouge** (España) Tono: 19 Sassy Bronze (3.5 g) | ✓ | Picaduras muy pequeñas | 🙂 | 45 de 100% | 64 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Pure Color Rouge cristal Estée Lauder** (Bélgica) Tono: 309 Crystal Bronze (3.8 g) | ✓ | Tonalidad no homogénea | 🙂 | 59 de 100% | 56 | Presenta halo de aceite | No se detecta*** |
| **Zona Rosa** (México) Tono: ZF8 Coral Cancún (3.8 g) | ✓ | Tonalidad no homogénea, muescas y pequeños relieves | 🙂 | 33 de 100% | 62 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Kari** (México) Tono: 277 (No declara) | No indica contenido neto y cinco unidades de seis no declaran número de lote | Tonalidad no homogénea y surcos. La rigidez del elevador dificulta el desplazamiento. Al aplicarse forma grumos abundantes | 🙂 | 40 de 100% | 51 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **MAC** (Canadá) Tono: Frost Lame A79 (3 g) | ✓ | Ligeros cambios de tono | 🙂 | 43 de 100% | 62 | Presenta película de aceite | No se detecta*** |
|  **Tali** (México) Tono: 112 (3.5 g) | No indica número de lote | Tonalidad no homogénea, pequeñas picaduras y relieves | 🙁 | 19 de 100% | 46 | Presenta grasa cristalizada | No se detecta*** |
| **Bissú** (EU) Tono: 28 (3.8 g) | No indica número de lote | Tonalidad no homogénea | 🙁 | 33 de 100% | 54 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Maybelline** (EU) Tono: 375 Toffee tango (4.2 g) | ✓ | Tonalidad no homogénea | 🙁 | 54 de 100% | 65 | Presenta película de aceite | No se detecta*** |
| **Jordana** (EU) Tono: 038 oro (3.4 g) | No indica ingredientes ni número de lote | Tonalidad no homogénea | 😐 | 22 de 100% | 62 | Comportamiento adecuado | 1.02 mg por kg |
| **Color Riche L'oreal Paris** (EU) Tono: 810 Sandstone (3.6 g) | ✓ | No presenta | 😐 | 52 de 100% | 55 | Presenta pequeñas gotas de aceite | 0.24 mg por kg |
| **Clinique Rouge fondant** (Bélgica) Tono: 406 Delovely (4 g) | ✓ | Película aceitosa no uniforme y pequeños surcos | Muy suave y cremoso **** | 55 de 100% | 68 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |

# LÁPICES LABIALES

{ LARGA DURACIÓN
TONO ROJO

| Marca | Información comercial | Defectos físicos | ¿Qué tan bien pintan los labios?* | ¿Qué tanto pintan otras superficies?** | Temperatura (°C) a la cual se funden | ¿Qué pasa si lo sometes a 40°C? | ¿Qué tanto plomo tienen? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Revlon** (EU) Tono: 345 Red velvet (3.2 g) | ✓ | Pequeños surcos | 😃 | 20 de 100% | 49 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Absoluto indeleble Renova** (México) Tono: Frida (2 g) | ✓ | Película brillante no homogénea y pequeños surcos | 🙂 | 14 de 100% | 51 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Lancôme Paris color Fever** (España) Tono: 116 Atomic Red (3.99 g) | ✓ | No presenta | 🙂 | 38 de 100% | 46 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Elegance Zan Zusi** (México) Tono: Púrpura (1.5 g) | ✓ | Tonalidad metálica no uniforme y presenta surcos | 😐 | 17 de 100% | 52 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Armand Dupree Perfect Stay** (México) Tono: CASR Rouge (1.9 g) | ✓ | Acabado no homogéneo (zonas mate y zonas brillantes) | 😐 | 19 de 100% | 45 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Ultrafijación Avon perfect wear** (México) Tono: Forever burgundy (1.7 g) | ✓ | Picaduras y surcos | 😐 | 22 de 100% | 55 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Cover Girl** (EU) Tono: 435 Cherry Brandy (3 g) | ✓ | No presenta | 😐 | 28 de 100% | 44 | Presenta pequeño halo de grasa | No se detecta*** |
| **Clinique Rouge Impact** (Bélgica) Tono: 13 Flamenco (3.8 g) | ✓ | No presenta | 😐 | 28 de 100% | 42 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **MAC** (Canadá) Tono: Viva Glam I AA9 (3 g) | ✓ | No presenta | 😐 | 66 de 100% | 52 | Comportamiento adecuado | No se detecta*** |
| **Aloe lipstick Princessa** (Taiwan) Tono: 1 (3.69 g) | No indica denominación o razón social, domicilio, ingredientes ni número de lote. Las seis unidades analizadas contienen de 10.57 a 16 % menos del contenido neto declarado | Tonalidad no homogénea y pequeños surcos | 😡 | 38 de 100% | 44 | Presenta pequeño halo de grasa | 0.54 mg por kg |
| **Pure Color Rouge longue tenue Estée Lauder** (Bélgica) Tono: 1A3 Maraschino (3.8 g) | ✓ | No presenta | 😡 | 45 de 100% | 42 | Presenta película de aceite | No se detecta*** |
| **Yh beja** (No indica país de origen) Tono: No indica (3.8 g) | No indica razón social, domicilio, listado de ingredientes, número de lote ni país de origen | Pequeñas picaduras y surcos. El elevador no funciona | 😡 | 49 de 100% | 49 | Presenta grasa cristalizada | No se detecta*** |

* Nos referimos a su poder cubriente: si son capaces de aplicar una película uniforme
** Nos referimos al porcentaje de transferencia del labial
*** No contiene o tiene cantidades menores a 0.02 mg por kg
**** No soporta la fuerza de aplicación a la cual fueron sometidos todos los labiales (112.57 g)

# LÁPICES LABIALES

{ LARGA DURACIÓN TONO CAFÉ }

| Marca | Información comercial | Defectos físicos | ¿Qué tan bien pintan los labios?* | ¿Qué tanto pintan otras superfi-cies?** | Tempera-tura (°C) a la cual se funden | ¿Qué pasa si lo sometes a 40°C? | ¿Qué tanto plomo tienen? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Absoluto indeleble Renova** (México) Tono: Celina (2 g) | ✓ | Tonalidad no homogénea | 🙂 | 10 de 100% | 62 | Compor-tamiento adecuado | No se detecta *** |
| **Armand Dupree Perfect Stay** (México) Tono: CASU Platinum (1.9 g) | ✓ | Tonalidad y acabado no homogéneo (dividido en tres zonas) | 🙂 | 11 de 100% | 62 | Compor-tamiento adecuado | 0.36 mg por kg |
| **Clinique Rouge Impact** (Bélgica) Tono: 05 go fig (3.8 g) | ✓ | No presenta | ☹ | 41 de 100% | 58 | Compor-tamiento adecuado | No se detecta *** |

## Esto obtuvimos

En el renglón de las **características físicas**, el 66% de los labiales evaluados tuvo algún defecto, entre los que destacaron la presencia de grumos, surcos, tonalidades no homogéneas... Incluso detectamos fallas en los elevadores de la barra, la cual es muy importante para el uso del producto.

En mayor o menor medida, todos los labiales después de aplicados transfieren producto a los objetos con los que entran en contacto. Mientras unos transfieren el 10%, otros lo hacen hasta el 60%. El grado de transferencia y permanencia depende, por supuesto, de la formulación.

En cuanto a su estabilidad frente a los cambios de temperatura, sólo fueron notorias fallas a 40 grados centígrados). Algunos presentaron separación de la grasa o aceites que conforman al producto. Esto describe la calidad del producto.

También se notaron diferencias entre las diversas marcas en cuanto a la temperatura a la cual pierden su consistencia. En ningún caso funden por debajo de 42 grados centígrados. Los detalles los puedes revisar en las tablas de resultados.

El poder cubriente de los labiales varía de "Excelente" a "Pobre", independientemente del tipo de labial (larga duración o cremosos), todo depende de la formulación.

Merece especial atención la gran diferencia en precio entre los labiales probados. Claro, los de marcas reconocidas –incluso de lujo– que se suelen comprar en tiendas departamentales reflejan todo un mundo aparte que los labiales que conseguimos en tianguis. **¿Justifican su precio los de lujo?** Algunos, sí, con el uso de ingredientes para proteger los labios, y buen desempeño en la formación de película. Los más baratos, en general, tienen defectos físicos, no forman películas uniformes y suelen tener aroma desagradable. Sin embargo, eso no quiere decir que no existan labiales de "mercadito" con poder cubriente calificado como "Muy bueno" y poca transferencia.

En cuanto a veracidad de información, notamos que denominaciones del tipo "ultra fijación" e "indelebles" son **en verdad exageradas**, ya que aunque la duración de éstos es sin duda más prolongada, resulta absurdo que "no puedan borrarse". En cuanto a los labiales que se ostentan como de larga duración, los resultados de las pruebas con panelistas nos enseñaron que hay muchas variables que afectan la calificación: capacidad de absorción de la piel, de los hábitos... Pero, en general, duran más de tres horas. Los que ostentan tener filtro solar, justificaron su leyenda.

**Algo muy notorio:** la falta de información al consumidor, sobre todo en los labiales del comercio informal. Incluso en alguno detectamos menos del contenido neto declarado en la etiqueta.

## La cuestión del plomo

**Para decirlo pronto:** de 53 labiales, 23 contenían plomo. Los niveles oscilaban entre 0.19 a 5.12 mg por kg. En México no existe una norma específica sobre este elemento tóxico; sin embargo el "Acuerdo por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza", emitido por la Secretaría de Salud, señala que no se podrán utilizar plomo y sus compuestos en la elaboración. Entendemos entonces que como ingrediente nunca deberá existir. Ninguno de los productos probados señala incluir entre sus ingredientes plomo. ¿Por qué está allí en algunos? Es probable que por contaminación durante su fabricación.

Por su parte, la Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos tampoco ha establecido un límite en el contenido de plomo para este producto, pero ha reportado niveles de plomo en labiales que exceden la especificación para dulces de 0.1 mg por kg. Sin embargo, afirma que no es válido igualar el riesgo por plomo en dulces con el de los labiales, un producto de uso tópico que, en caso de tener plomo, se ingeriría en cantidades mucho menores.

¿Qué tan pequeñas? Veamos: la cantidad promedio de labial usado en una aplicación entre 20 panelistas fue de 0.015 g, lo que, por ejemplo en el producto detectado con la mayor cantidad de plomo (5.12 mg por kg), representaría la presencia de éste en una cantidad de 0.000077 mg. Si tomamos en cuenta que los labiales tienen transferencia hacia superficies de contacto, la cantidad de plomo restante en el labial es aún menor. Vamos, que no es posible afirmar que el plomo que descubrimos represente un riesgo para tu salud... Pero allí está y es legítimo que lo sepas, porque de por sí todos estamos expuestos al plomo por muchas vías: suelo, aire, agua, polvo, alimentos, dulces, etcétera. ¿Para qué aumentar esta exposición? Siempre es mejor que nada lo contenga.

### LA MENTIRA DEL CÁNCER

En los últimos meses ha estado circulando una cadena de correos electrónicos que se titula CÁNCER DE LABIOS. En el mensaje del correo se "informa" sobre un supuesto estudio de "medicina biomolecular" que obtuvo la conclusión de que los labiales de marcas "de lujo" como Avon, Clinique y Esteé Lauder contenían altas cantidades de plomo, capaces de causar cáncer. Incluso se decía en el correo que los labiales de "alta fijación" son los que tienen más plomo. Por todo lo que hemos descrito con anterioridad, tal correo no es más que una MENTIRA.

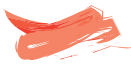
82 287,2
Pb
Plomo

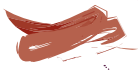
# A golpe de cifra: labiales

*Si lo que te interesa de un lápiz labial es que pinte bien tus labios y no manche otras superficies, éstos son* **{LOS MEJORES}**

## Labiales cremosos

rojo





café

### El mejor

**Lápiz labial Shalala**

*Muy buen poder cubriente y pinta poco otras superficies (24%) (Aunque tiene defectos físicos y plomo)*

### El mejor

**Lápiz labial Shalala**

*Muy buen poder cubriente y pinta poco otras superficies (27%) (Pero tiene defectos físicos y carece de humectante y protección solar)*

## Labiales de larga duración

rojo

café

### El mejor

**Labial absoluto indeleble Renova**

*Muy buen poder cubriente y pinta poco otras superficies (17%)*

### El mejor

**Labial absoluto indeleble Renova**

*Buen poder cubriente y pinta poco otras supeficies (10%)*

## El más caro

*Lápiz labial* ***Helena Rubinstein*** *Wanted Rouge*
*Poder cubriente: Muy bueno*
***No contiene plomo***



**$430**

## El más barato

*Lápiz labial* ***Tali*** *(cremoso tono rojo)*
*Poder cubriente: Bueno.* ***Tiene la mayor cantidad de plomo: 5.12 mg por kg***

***entre***
**$3 y $4**

## ¿Mentira dorada?

El Lapiz labial con oro 24K **Avon ultra color** declara, en efecto, tener oro. ¡Y cuesta $70, aproximadamente! Poco creíble, ¿cierto? La marca nunca justificó esta afirmación.

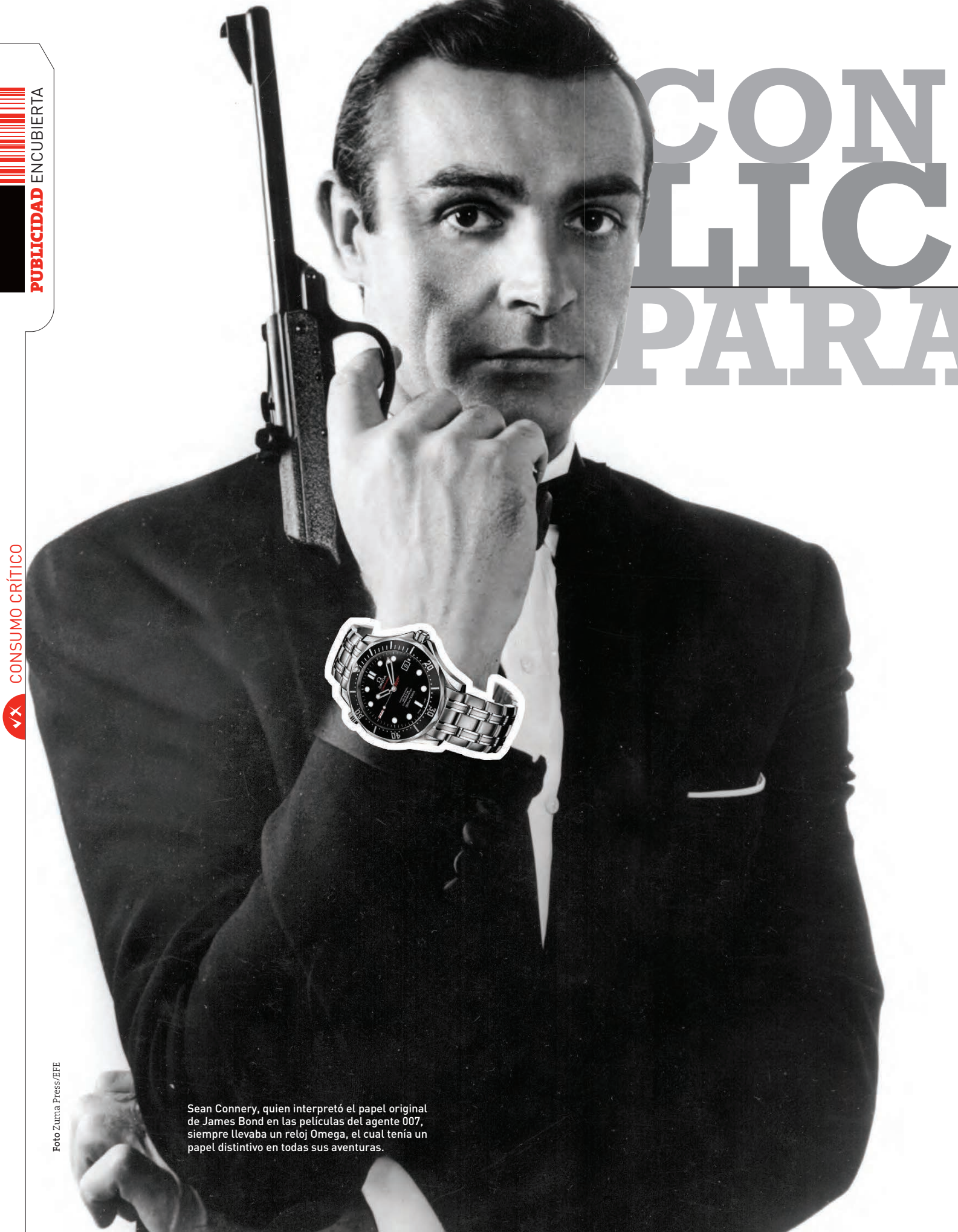
# Precios mínimos y máximos de lápices labiales en barra en la Ciudad de México y zona metropolitana

Quién es Quién en los precios

| Marca | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda |
|---|---|---|---|---|
| **Lápices labiales en barra cremosos tono rojo** | | | | |
| Helena Rubinstein Wanted Rouge FPS15 | $430 | Liverpool / Sears | | |
| cremoso Mary Kay | $108 | Mary Kay (catálogo) | | |
| Maybelline | $80 | Soriana / Mega Comercial Mexicana | $100 | Liverpool |
| Lápiz labial By Apple | $7 | Despertando Una Ilusión | | |
| Con oro 24K Avon ultra color rich | $70 | Avon (catálogo) | | |
| Kari | $6 | Sin nombre | $7 | Cosméticos Roma |
| Lady olé! | $40 | Wal Mart | | |
| Beauty treats Rose | $20 | Isla (sin nombre) | | |
| FPS 12 Lancôme Paris | $390 | Suburbia | $395 | Liverpool / Palacio de Hierro / Sears |
| Rouge Dior | $420 | El P de Hierro / Fábricas de Francia / Liverpool | | |
| Color Riche L'oreal Paris | $81 | Comercial Mexicana | $100 | Fábricas de Francia / Liverpool |
| Shalala | $9 | Koky's | $10 | Despertando una Ilusión |
| Clinique butter shine Rouge Fondant | $232 | El Palacio de Hierro / Liverpool | | |
| Revlon | $100 | Wal Mart | $121 | Sanborn's |
| Bissú | $8 | Jorge | $15 | Isla (sin nombre) |
| Tali | $4 | Jorge | | |
| **Lápices labiales en barra cremosos tono café** | | | | |
| Pure Color Rouge cristal Estée Lauder | $323 | El P de Hierro / Fábricas de Francia / Liverpool | | |
| Helena Rubinstein Wanted Rouge FPS15 | $430 | El Palacio de Hierro / Liverpool / Sears | | |
| Clinique Rouge fondant | $232 | El Palacio de Hierro / Liverpool | | |
| MAC | $215 | Liverpool | | |
| Kari | $6 | Establecimiento sin nombre | $7 | Cosméticos Roma |
| Bissú | $8 | Jorge | $15 | Isla (sin nombre) |
| Maybelline | $80 | Comercial Mexicana | $100 | Liverpool |
| Tali | $4 | Jorge | | |
| Shalala | $9 | Koky's | $10 | Despertando Una Ilusión |
| Color Riche L'oreal Paris | $80 | Mega Comercial Mexicana | $100 | Fábricas de Francia / Liverpool |
| By Apple | $7 | Despertando Una Ilusión | | |
| Jordana | $12 | Cosméticos Nicolás | $18 | Isla (establecimiento sin nombre) |
| **Lápices labiales de larga duración tono rojo** | | | | |
| Revlon | $99 | Woolworth | $145 | Sanborn's |
| Renova | $65 | Comercial Mexicana | $90 | Sanborn's |
| Clinique Rouge Impact | $232 | El Palacio de Hierro / Liverpool | | |
| MAC | $215 | Liverpool | | |
| Avon perfect wear | $75 | Avon (Catálogo) | | |
| Cover Girl | $55 | Bodega Aurrerá | $83 | Comercial Mexicana |
| Pure Color Rouge longue tenue Estée Lauder | $323 | El P de Hierro / F de Francia / Liverpool / Sears | | |
| larga duración Lancôme Paris color Fever | $335 | El Palacio de Hierro / Liverpool | $345 | Sears |
| Elegance Zan Zusi | $35 | Chedraui / Wal Mart | | |
| **Lápices labiales de larga duración tono café** | | | | |
| Renova | $65 | Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana | $90 | Sanborn's |

*Si no encuentras un labial con su precio, significa que se vende en el comercio informal o su precio varía demasiado.
Precios levantados del 9 al 16 de marzo de 2010.
La dirección de los establecimientos la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o 01 800 468 8722, en el resto del país. quienesquien@profeco.gob.mx

# CON
# LIC
# PARA



Sean Connery, quien interpretó el papel original de James Bond en las películas del agente 007, siempre llevaba un reloj Omega, el cual tenía un papel distintivo en todas sus aventuras.

**Foto** Zuma Press/EFE

# ENCIA ANUNCIAR

Ese auto que conduce el valiente protagonista, la leche en la mesa de la bondadosa heroína y hasta el sonido que produce un robot al cargarse de energía. Nada es casualidad. Todo está fría y mercadológicamente calculado. **Por Armando Aguilar**

La escena es de *Casino Royale*, y se hizo famosa, estiman algunos, por ir demasiado lejos: luego de lanzarle una serie de indirectas malintencionadas, la actriz Eva Green mira el reloj de Bond y le pregunta: "¿Rolex?", a lo que el 007 responde: "No, Omega". "Precioso", reacciona ella. ¿El súmmum de la publicidad encubierta? En realidad, no. Y no es que la cinta de James Bond no lleve el recurso publicitario al extremo, sino porque de encubierto no tiene nada.

"Me pone nervioso el término 'publicidad encubierta'. No estamos ocultando algo. Es un recurso lógico, perfectamente válido y, cuando se maneja bien, útil", comenta Ricardo Rubio, director general de Lebrija-Rubio Publicidad. De hecho, el objetivo de esta publicidad indirecta es justo ese: que el espectador, cautivo como está, no se pierda la mención de la marca. Sin embargo, el infiltrar productos (método mejor conocido como *product placement)* en las tramas de telenovelas y en los guiones cinematográficos es una técnica publicitaria en la que todos ganan, menos el consumidor.

## Los autos de Pedrito Fernández

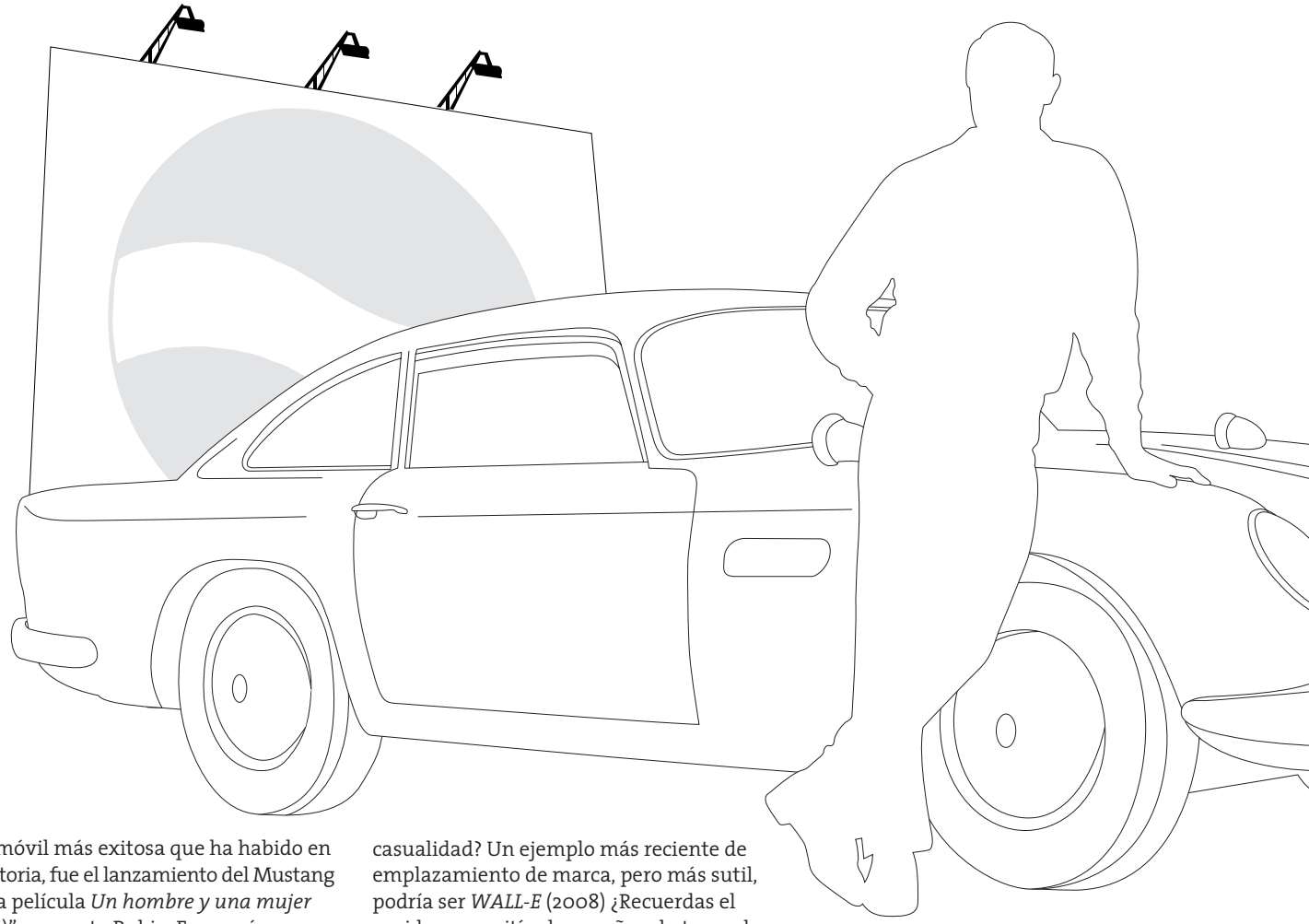
El *product placement* cumple una función muy importante en la televisión: evitar el *zapping*, esa mala costumbre, podría pensar un publicista, que tenemos los consumidores de cambiar de canal cuando empiezan los comerciales. Ante esta necesidad de buscar otras formas de comunicar sus estrategias, las marcas han encontrado en las telenovelas uno de sus escenarios favoritos. "Las televisoras empezaron a proponer este tipo de publicidad, iniciaron con unas cuantas menciones y ahora son un monstruo: hacen telenovelas específicas para los productos", señala Miguel Juárez, ex publicista de MacCann Erikson y de J. Walter Thompson, dos de las grandes agencias de publicidad en México y el mundo. La telenovela a la que se refiere Miguel es *Hasta que el dinero nos separe*, producción que desde el inicio de sus transmisiones anunció que un 75% de la telenovela se haría en una agencia de autos Ford. Así, Pedro Fernández e Itatí Cantoral, los protagonistas, conviven con automóviles Focus, EcoSport, Lobo y Expedicion, los cuales son incluso tratados como si fueran parte del elenco. Por supuesto, Ford le apuesta a dar a conocer sus productos a un gran número de audiencia.

Sí, el anterior es uno de los casos más extremos, pero los melodramas de la televisión mexicana también están plagados de pequeñas muestras de publicidad indirecta: el yogur que bebe la delgada secretaria, el aromatizante en la casa más pulcra, el pan en la mesa de la familia divertida y bondadosa, el analgésico que aliviará el dolor de cabeza de la sufrida protagonista y hasta el tono de llamada del celular del alto ejecutivo. He aquí otro de los objetivos del *product placement:* asociar los valores positivos de los personajes a la marca. "Hay que considerar una serie de cuestiones. Por ejemplo, es muy importante que el entorno donde se pone el producto corresponda con su imagen", confía Ricardo Rubio. Nadie creería (y las marcas no lo permitirían), por ejemplo, que el villano tome todas las mañanas su leche Alpura o que el galán tuviera que trasladarse en un Tsuru. Recordemos que la publicidad es aspiracional. Así que no hay que preguntarnos por qué el doctor House utiliza computadoras Mac y maneja una motocicleta Honda, o por qué Tony Soprano conduce, precisamente, una Cadillac Escalade.

## De Marlon Brando a WALL-E

En cuanto al cine, el poder que puede tener una película en la decisión de compra de los consumidores no es nada nuevo y mucho menos algo que las marcas hayan desaprovechado hasta ahora. En una de las escenas más memorables de la cinta *Sucedió una noche* (1934), Clark Gable se quita la camisa para intimidar a la coprotagonista. No sabía lo que iba a provocar. Gable no traía camiseta debajo, así que millones de estadunidenses decidieron que tampoco querían usarla. Casi dos décadas tuvieron que pasar para que Marlon Brando, en *Un tranvía llamado deseo* (1951), le diera otra oportunidad a la camiseta, pero ya no como ropa interior, sino como parte fundamental de su atuendo. Tal vez Brando nunca se lo propuso, pero logró posicionar un producto.

"Esto del *product placement* es viejísimo. De hecho, quizá una de las campañas de comunicación para el lanzamiento de un



automóvil más exitosa que ha habido en la historia, fue el lanzamiento del Mustang con la película *Un hombre y una mujer* (1966)", comenta Rubio. En una época en que todos los autos deportivos americanos eran vistos como arribistas (porque los auténticos deportivos eran sólo los europeos), Ford produjo esta cinta francesa donde planteaba que su auto era un pura sangre automotriz que podía vivir en Europa. La película detonó las ventas del Mustang en el viejo continente.

Hoy en día sobran ejemplos de películas que consideran al *product placement* parte fundamental de los ingresos para financiar el proyecto. ¿O acaso pensabas que a la pelota Wilson, compañera de desventuras de Tom Hanks en *El Náufrago* (2000), le dieron un papel coprotagónico por pura casualidad? Un ejemplo más reciente de emplazamiento de marca, pero más sutil, podría ser *WALL-E* (2008) ¿Recuerdas el sonido que emitía el pequeño robot cuando se cargaba de energía solar? Sí, era el mismo que hacen las computadoras Mac al encender. Además, Eva, la robot exploradora de la que WALL-E se enamora, tiene toda la estética de los productos de la manzana. Y por si quedara duda, WALL-E tenía un viejo iPod. Claro, Steve Jobs, cabeza de Apple, es también el accionista mayoritario de Disney.

Mucho menos sutil, la última superproducción que cayó en la tentación de convertirse en una antología de comerciales de casi tres horas fue *Transformers: Revenge of the Fallen* (2009), en la que se contabilizaron casi 50 marcas, con todo y que sólo se consideraron las más destacadas.

## Realismo redituable

Pero además de las ventajas de librar el *zapping* y tenernos irremediablemente atentos para proyectarnos su publicidad, ¿por qué las marcas inundan cada vez más nuestros momentos de entretenimiento? La respuesta es un tanto obvia: porque es más barato que producir un comercial de 20 o 30 segundos. "Es muy redituable. Y no es que lo pueda cuantificar en ventas, pero sí en el grado de interés que puede despertar en el consumidor", asegura Rubio.

El publicista Miguel García explica que en México un comercial barato, sin filmación, hecho con la más simple animación

## ¿Cómo infiltrar una marca?

***La publicidad indirecta o colocación de producto en televisión puede dividirse en estas categorías:***

**↘ PASIVA. Los personajes no mencionan ni interactúan con el producto, pero éste se encuentra presente en el entorno (incluso en el decorado) y algunas veces en el contexto. Ejemplo: una botella del lavatrastes Salvo en una escena realizada en la cocina.**

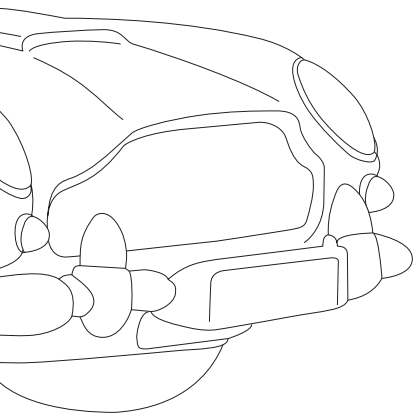
**↘ ACTIVA. El actor utiliza el producto (con lo que éste cobra cierto protagonismo), pero sin mencionarlo. Ejemplo: alguno de los personajes lava sus trastes con Salvo.**

**↘ VERBAL. La marca es mencionada por el actor de forma explícita. Ejemplo: "Voy a lavar los trastes con Salvo".**

**↘ ACTIVA CON ALUSIÓN. Además de manipular el producto, el actor menciona alguna de las cualidades del producto e incluso su eslogan. Ejemplo: "Cuando lavo los trastes, Salvo me salva".**

**De acuerdo con el publicista Miguel Juárez, el tipo de *product placement* que más tolera el consumidor es "cuando no hacen referencia a la marca. Funciona mucho mejor si la estrella usa el producto por 'casualidad' que si te dice que esa es la mejor marca".**

*Las marcas buscan el* product placement *porque tiene cautivo al público, que está irremediablemente atento a la pantalla*



por computadora, cuesta unos 150 mil pesos. Mientras que si se quiere incluir actores y una buena producción, el costo del anuncio podría sobrepasar el medio millón de pesos, en una agencia de publicidad mediana. "Pero MacCann no te hace un comercial por menos de un millón de pesos. Ellos nunca van a hacer un anuncio en animación flash porque están concursando a otros niveles", afirma el ex publicista de esa agencia, quien también comenta el caso de las grandes marcas: "Coca Cola contrata a un artista para hacer animaciones tridimensionales y en pagarle se le pueden ir cinco millones, si a esto le sumas la producción en Los Ángeles, terminan haciendo un comercial de 15 millones".

Con el *product placement,* en cambio, a las marcas les resulta mucho más barato anunciarse porque se ahorran los costos de escenografía, locaciones, pago del director, actores, extras y demás gastos que implica la producción de un comercial tradicional de 20 segundos.

"Si la marca hace la negociación directa con la televisora, sólo compran un litro de leche, lo ponen en la mesa y ¡listo! No les cuesta nada". Y es que, sigue explicando Miguel García, las televisoras y las marcas realizan negociaciones que les den beneficios mutuos: "Les dicen: 'si tú me compras comerciales en estas producciones que están flojas mercadológicamente, te regalo apariciones de tu producto en tal telenovela'. Y a las marcas les encantan esas cosas, porque es publicidad doble".

Así, al utilizar productos que todos vemos en nuestra vida cotidiana, las escenas de las producciones televisivas ganan en realismo y se benefician económicamente; mientras que las marcas obtienen un escaparate que, inevitablemente, está a la vista de millones de consumidores.

## El caso Lolita Ayala

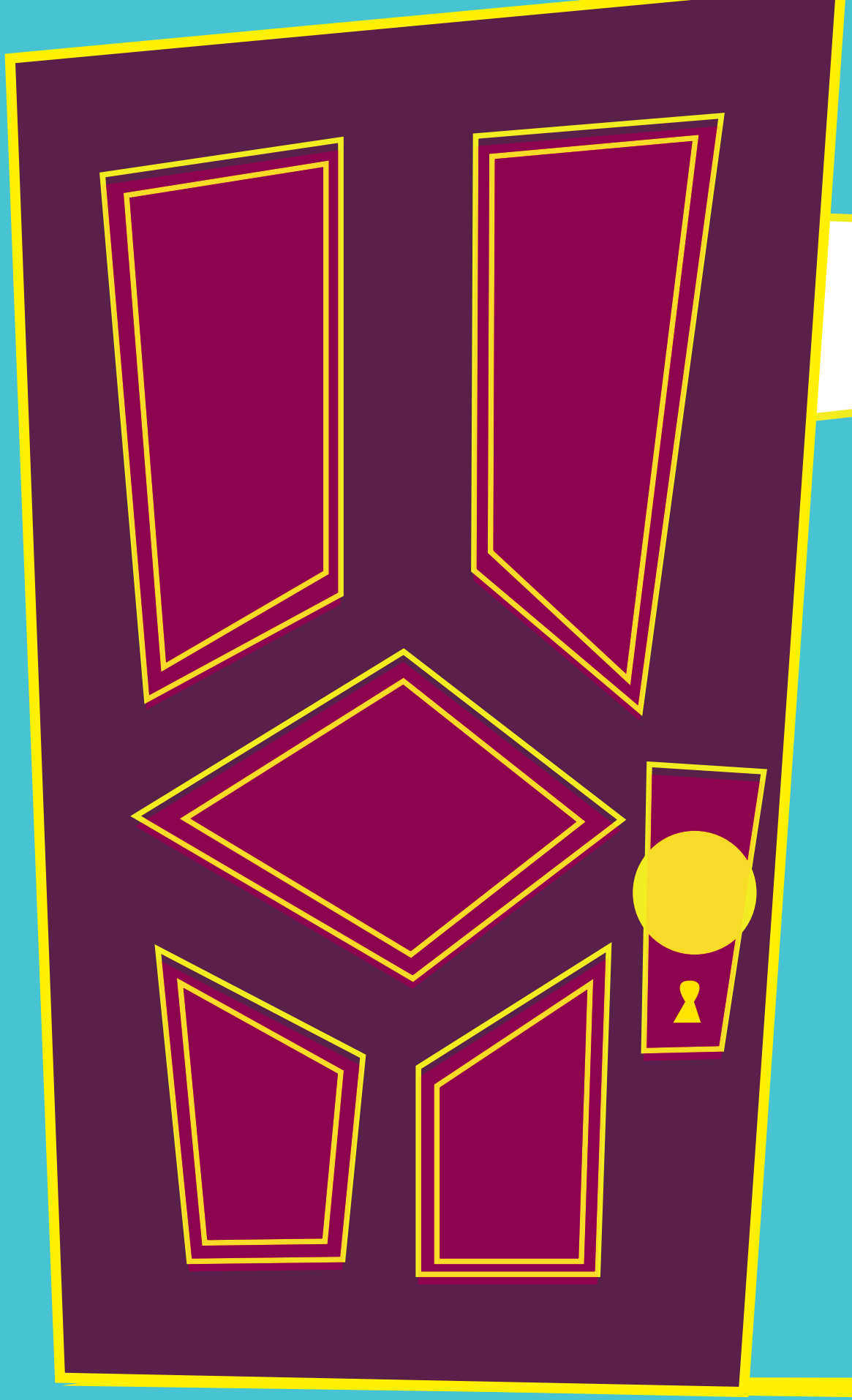
Existen varios modos de lograr integrar un producto: los sutiles, los cómicos, con camuflaje, mal hechos y otros insultantes de tan grotescos. Esta última categoría carecería de líder si no existiera Lolita Ayala y su "Línea de la Salud". Este miniprograma que ofrece "información que cura" es el más burdo de los pretextos para vendernos medicamentos que, por lo grave de las evidencias que nos presenta Lolita, necesitamos con carácter de urgente. Si Lolita te habla de problemas con las articulaciones, inmediatamente después de la Línea de la Salud, entra el anuncio de un producto que te ofrece "libertad de movimiento". Juárez comenta al respecto: "Yo manejé farmacéuticas, y puedo decirte que los programas que cuentan con un especialista y que parecen no estar comercializados, en realidad son resultado de una negociación".

El *product placement* no está prohibido en ningún país siempre y cuando la forma en que se presente no engañe al consumidor. "Me parece perfectamente normal. No me parece lesivo ni abusivo. Prefiero ver eso que cortes comerciales de 15 minutos", opina Rubio, de Lebrija-Rubio Publicidad. Puede ser, pero también hay a quien la idea no le resulta tan agradable: "El *product placement* en una película pudre el ambiente, es absurdo", dijo en algún momento el director de cine David Linch. Esto de la publicidad indirecta ha sucedido desde que la publicidad existe. El hecho de que hoy más que nunca la exploten en México no tiene que ponernos nerviosos. A fin de cuentas, los espectadores somos los que decidiremos hasta qué punto arruina nuestro placer de ver una película o una serie. Si no quieren provocar el rechazo de los consumidores, la marcas deben entender que hasta para meter su producto en la trama de nuestro programa favorito hay que tener buen gusto y no alejar a los consumidores de la pantalla.

## ¿Y... dónde está el anunciante?

***Cada año, brandchanel.com otorga sus premios a las cintas que más destacan por su publicidad indirecta. Estos son los ganadores de los Product Placement Awards de este año:***

- **Premio a la mejor química entre marca y película:** Aston Martin y *Quantum of Solace.*
- **Premio a la marca que movía a comprarla de inmediato:** Lamborghini en *The Dark Knight.*
- **Premio a la película que más vendió su alma para tener product placement:** *Transformers: Revenge of the Fallen*
- **Premio a la marca que opacó a los actores:** Chevrolet Camaro en *Transformers: Revenge of the Fallen.*



FINANZAS PARA EL NUEVO ADULTO

# No vueles del nido (todavía)

Acabas de conseguir tu primer trabajo y ya te urge dejar el hogar paterno para enfrentar el mundo solo. ¿Cuál es la prisa? Mejor prepárate para alcanzar tu libertad financiera en un mejor momento. **Por Martha P. Bolaños**

Una de las primeras ideas que pasa por la mente de muchos jóvenes cuando concluyen sus estudios profesionales y comienzan a generar sus propios ingresos es independizarse de la familia e irse a vivir aparte. Lo piensan incluso cuando la estadía en la casa de sus padres es cómoda y agradable. Lógico: sienten que ha llegado el momento de continuar con el proceso normal de maduración del ser humano para seguir adelante y asumir nuevas responsabilidades, obligaciones y desafíos.

Lo cierto es que muchos de esos pensamientos se quedan sólo en eso, en meros pensamientos, sobre todo porque en nuestra cultura todavía es muy común que los jóvenes –mujeres y hombres– permanezcan en la casa paterna hasta que deciden casarse y formar sus propias familias, no obstante que a esas alturas es posible que ya perciban ingresos suficientes para solventar absolutamente todos sus gastos.

A una gran parte de esos jóvenes la independencia los coge desprevenidos: sin un fondo de ahorro e inversión, sin un patrimonio propio, con deudas de crédito más o menos considerables, con muy poca visión acerca de su futuro financiero y con sueldos generalmente bajos. ¿Qué pasó con ellos?

Sucede que muy probablemente estos jóvenes adultos hicieron a un lado la inspiradora idea de lograr su independencia financiera para abrirle cancha a otros objetivos más inmediatos, y quizá más placenteros que sentarse a establecer metas relacionadas con sus finanzas y las estrategias para alcanzarlas. ➔

Esta es la voz de Alejandra, una joven que empieza la tercer década de su vida: "Actualmente tengo 30 años y me siento muy mal por seguir viviendo en casa de mis padres, pues creo que dejé pasar mucho tiempo sin sacarle provecho a la situación. Alguna vez pensé en irme, pero no quise perder la comodidad que me ofrecían a cambio de mínimas responsabilidades. Hoy se me hace imposible emprender una vida sola, pues me siento insegura de poder perseguir algo en la vida", confiesa la joven.

Para Carlos la situación tampoco ha sido fácil, pero él ha tenido satisfacciones personales invaluables. "Desde que comenzó mi independencia económica –empecé a trabajar a los 23 años– tuve la firme idea de salir de la casa de mi mamá para emprender una nueva etapa en mi vida. Decidí vivir con ella un tiempo y comencé a ahorrar todo cuanto pude. Pensé que no lo lograría pero al cabo de tres años reuní el dinero para el enganche de una vivienda. Ahora con tranquilidad puedo disfrutar de todo aquello que no tuve mientras ahorraba para mi nuevo hogar".

Valgan los dos ejemplos anteriores para ilustrar lo que deseamos revelarte: un futuro financiero planeado desde la juventud, es un mejor futuro. Nosotros te diremos cuáles son las estrategias para alcanzarlo.

## Tiempo al tiempo

En principio, salir del seno familiar no tiene que ser una decisión precipitada, tomada por un arrebato o capricho, sino que debe estar basada en una planeación responsable y razonada, de lo contrario el fracaso estará al acecho, lo que llevaría a un joven a regresar a la casa de sus padres con la firme convicción de nunca dejarlos otra vez y volver a vivir solo.

Tan pronto como se incorporan a la actividad económica, algunos jóvenes se apresuran a buscar una vivienda y a empezar a cubrir los gastos de alimentación y servicios que implica vivir en solitario. Sin embargo, esta opción a la larga no se reflejará en beneficios, por el contrario, en el día a día sólo se buscará cumplir con las obligaciones de cada mes. Otros, optarán por compartir la renta y los gastos con un amigo, con el mismo resultado. También existirán los que estén dispuestos a compartir el espacio y a participar con los gastos de quien ya posea una vivienda propia. En cuyo caso únicamente habrá un beneficiado.

Por todo lo anterior, es fundamental que consideres permanecer en la casa de tus padres por un tiempo, no como una falta de madurez o de fortaleza, sino como medida estratégica. ¿Qué tal cinco años? Es posible que en estos momentos te parezcan demasiados, pero no lo son. ¿Cuál es la prisa? Si lo analizas mejor, te resultará más conveniente seguir con "cierta" dependencia de tus padres, pero con el firme objetivo de lograr tu plena independencia.

Veamos. La mayoría de los jóvenes egresan de la universidad entre los 23 y 25 años de edad. Si tu planeación comienza en esta etapa, cuando llegues a los 30 será prácticamente un hecho que disfrutes la vivienda que adquiriste y que estarás pagando. Pero vayamos paso a paso.

## Disciplina financiera

Al contar con un ingreso estás fraternal y éticamente comprometido a apoyar a tu familia en algunas obligaciones económicas. Es posible que participes con el pago total o con una parte proporcional de algunos servicios o con la compra de víveres. También tendrás que hacerte responsable de tus gastos personales, que deberás realizar de manera inteligente.

Eso te obliga a administrar tu ingreso apegado a un presupuesto. En éste deberás incluir las aportaciones en dinero para el hogar familiar. El presupuesto es una herramienta esencial que siempre debe acompañarte para tener finanzas sanas, y no sólo cuando tienes metas por cumplir, pues el dinero es una constante a lo largo de tu vida, y mejor si aprendes, lo antes posible, el maravilloso arte de manejarlo inteligentemente y ahorrar.

El presupuesto es una relación de tus ingresos y de todos los gastos que tienes que cubrir en un periodo determinado. Cumplirlo a cabalidad te llevará a tener orden y control en tu dinero, lo que evitará que te excedas en tus consumos –situación muy común entre los jóvenes– y te resulte menos fácil irte de antro más de dos veces al mes, salir alocadamente un fin de semana a la playa, renovar tu auto continuamente para estar a la vanguardia o comer en restaurantes costosos sin ningún reparo. Recuerda: son los excesos y los gastos no planeados los que boicotearán tus metas. Así es que mantenlos a raya.

Antes de que empieces a deprimirte pensando en que deberás abstenerte de comprar y disfrutar miles de cosas, te diremos que aquello que realmente deseas lo puedes tener con una buena planeación, desde luego no todo a la vez ni en este momento, pero sí es posible conseguirlo: comprar un auto, realizar un curso de especialización en el extranjero, perfeccionar un idioma, hacer un viaje, tener tu propio departamento, etcétera. La clave es priorizar, es decir, debes definir cuáles son las metas más importantes y sobre todo confirmar que sean alcanzables, ya sea en el corto, mediano o largo plazos.

Como parte de tu estrategia para lograr tu independencia financiera, incluye en tu presupuesto un renglón virtual etiquetado como "renta y gastos de manutención", y anota el monto que destinarías a ello si ya vivieras solo. Ese dinero te permitirá acumular recursos para dar el enganche de una vivienda.

Por otro lado, si comenzaste a trabajar antes de concluir tus estudios y tú mismo cubrías la colegiatura, al momento de concluirlos puedes canalizar ese monto para comenzar a ahorrar y crear un patrimonio sólido mientras continúas viviendo con tus padres. Podrás pensar que en la mayoría de los casos, en el primer trabajo el sueldo no es muy alto, pero eso no importa, porque son la constancia y la dedicación en el mediano y largo plazos las que te permitirán acumular montos inimaginables para mejorar tu calidad de vida cuando por fin estés listo.

## El secreto del éxito

A continuación te mostramos lo que la perseverancia puede hacer en el ahorro, aunque el importe sea bajo. Por ejemplo, si eres de los que toman café diariamente (de lunes a viernes) en el establecimiento

### TIPS para dejar la casa paterna con estilo

- Evita abandonar la casa de tus padres por un arrebato
- Puedes seguir viviendo con tus padres (claro, si ellos están de acuerdo), pero ese tiempo debes aprovecharlo para armar una estrategia y lograr tu anhelada independencia financiera
- Maneja tus finanzas apegadas a un presupuesto estricto
- El dinero que vayas acumulando depositalo en una opción que te dé rendimientos atractivos
- Ve formando un historial crediticio positivo, de lo contrario podrías cerrarte las puertas al crédito

# INVIERTE CON INTELIGENCIA

## Y ACIERTO LOS RECURSOS DESTINADOS A LOGRAR TU independencia financiera

de moda, cuyo precio aproximado es de 45 pesos, y dejas de hacerlo o bien lo preparas tú mismo, esto te representará un ahorro de poco más de 10 mil pesos al año, y en cinco años acumularías 50 mil pesos, una cifra nada despreciable.

Ahora imagina lo que podrías conseguir si destinaras 2 mil o 5 mil pesos al mes, como si fuera la "renta y los gastos de manutención" que cubrirías si vivieras solo. O bien como parte del importe que destinabas a tu colegiatura. En el primer caso acumularías $120 mil pesos y en el segundo $300 mil pesos. Con estas sumas cubrirías el enganche de una vivienda que esté al alcance de tus posibilidades, ya que en promedio las instituciones de crédito solicitan entre el 20% y 30% de enganche, y como tú ya estarás acostumbrado a destinar dinero para el pago de la "renta y gastos de manutención virtual", entonces, una vez que tengas la vivienda, ese renglón de tu presupuesto lo sustituirías por el de "hipoteca".

Cabe señalar que los montos anteriores no consideran los intereses o rendimientos que esos recursos pueden generarte al depositarlos en un instrumento de inversión. Tampoco se consideraron los depósitos adicionales que puedes hacer por ingresos extraordinarios como el aguinaldo, bono anual, reparto de utilidades y fondo de ahorro, dependiendo de las prestaciones que te brinde la empresa en la que laboras. Ahora imagina lo que podrías alcanzar si adicionaras esos elementos.

## PUEDES SEGUIR EN EL HOGAR PATERNO, AUNQUE SIN CANCELAR EL PROPÓSITO DE alcanzar tu independencia

Además, podrías pensar en comprar una vivienda usada que puede ser 30% más barata en comparación con una vivienda nueva, y en muchas ocasiones puede ser hasta 35% más amplia que una recién construida. En la actualidad los bancos, el Infonavit y las Sofoles han reactivado el mercado de la vivienda secundaria. Sólo debes cuidar el estado físico en que se encuentre, y fijarte muy bien en que sus instalaciones sean funcionales, en que tenga toda su documentación en regla y en otros factores. Es decir, tiene mayores riesgos comprar una vivienda usada, pero con dedicación y asesoría idónea puedes encontrarla.

### Jóvenes inversionistas

Debido a que el ahorro es el dinero que dejas de gastar hoy para usarlo en el futuro, lo que sigue es que ese dinero genere más dinero, es decir, debes invertirlo de manera adecuada, pues de lo contrario de poco servirán todos tus esfuerzos.

Una opción son los fondos de inversión (también llamados sociedades de inversión) y tu afore, ya que a diferencia de los pagarés bancarios, te dan rendimientos reales atractivos (es decir, por arriba de la inflación), sólo hay que hacer una buena elección. Estos son los mejores:

↘ **Fondos de inversión.** Son empresas financieras especializadas en el manejo de dinero, que reúnen el dinero de pequeños y medianos inversionistas, y que lo invierten en instrumentos financieros a los que por ti mismo no podrías acceder debido a las grandes sumas de dinero que requerirías. Estos fondos están integrados por una gran diversidad de instrumentos, lo que te permite obtener rendimientos atractivos. Otra ventaja es que puedes participar con pocos recursos y abrir un contrato desde 10 mil pesos. Al hacer una buena selección, puedes encontrar algunos fondos de inversión de deuda que otorguen rendimientos superiores al 6% anual. En tanto que, los pagarés, en el mejor de los casos te ofrecen una tasa de 3% anual por montos mayores a 100 mil pesos, cuando la tasa de inflación se ubica por arriba del 5%.

También existen los fondos de renta variable (invierten en acciones de empresas), y es una opción recomendable para quien persigue objetivos de mediano y largo plazos; que en el caso del enganche de una vivienda se considera como una meta de mediano plazo. Por ejemplo, si alguien hubiera decidido invertir su dinero en los últimos cinco años (2004 a 2009) en un fondo de renta variable indizados al Índice de Precios y Cotizaciones (IPC) de la Bolsa Mexicana de Valores (BMV) habría acumulado un rendimiento de casi 150%. Es decir, en ese tiempo alguien hubiera más que duplicado sus recursos. Sin embargo, es importante aclarar que se trata de una opción que genera rendimientos atractivos en esos plazos en comparación con otras opciones, pero el nivel de riesgo es alto. Los montos mínimos para invertir en un fondo de este tipo son, por lo general, a partir de 20 mil pesos.

La mejor manera de identificar las sociedades de inversión que más te convengan es consultando periódicos o revistas especializadas en mercados financieros (periódicos como *El Financiero* y *El Economista,* publican en los primeros cinco días de cada mes un suplemento mensual sobre fondos. En tanto que revistas como *Expansión, Dinero Inteligente* e *Inversionista* dedican algunas ediciones al análisis de fondos). Eso te permitirá tener mayor conocimiento de ellos y hacer contacto con los ejecutivos de las operadoras. Al decidirte por un fondo debe quedarte claro en qué estás invirtiendo, una recomendación es que no deposites tu dinero en instrumentos que no entiendas. Por eso es importante que el ejecutivo muestre interés y disponibilidad por aclarar tus dudas e inquietudes. De lo contrario busca otro

ejecutivo u operadora. Pues el servicio es otro elemento que debes considerar al elegir un fondo.

↘ **Siefore.** Otra buena opción para canalizar tus recursos es la subcuenta de ahorro voluntario de tu afore, la cual se ha caracterizado por dar rendimientos competitivos. No existen montos mínimos para hacer depósitos. Algunas afores te permiten comenzar con sólo 100 pesos. En promedio, las siefores han dado un rendimiento de 8%.

Como verás es más sencillo de lo que parece, sólo tienes que decidirte y tener la idea fija de cumplir tu sueño.

## Historial crediticio, tu pasaporte al crédito

En esos cinco años también tendrás oportunidad de ir formando y manteniendo una antigüedad positiva en el uso del crédito, que será tu tarjeta de presentación cuando solicites uno de tipo automotriz o hipotecario. Por los altos montos que manejan, las instituciones financieras difícilmente otorgan un crédito para la compra de vivienda si carecen de registros históricos sobre el comportamiento de la forma de pago de sus solicitantes.

Lo más sencillo para ir formando un historial crediticio que después te dé todos los beneficios con los que puedas contar es que solicites una tarjeta de crédito, al ser el producto más ofrecido por los bancos, pues siempre están interesados en ampliar el número de tarjetahabientes. Cabe aclarar que, al ignorar tu comportamiento ante el pago en los créditos, de entrada te darán una línea de crédito pequeña –lo cual es muy positivo para que no caigas en la tentación de sobreutilizarla– y te cobrarán una tasa de interés más alta en comparación con los que ya tienen antecedentes crediticios. Sin embargo, con el tiempo, cuando el banco se percate de que eres un usuario responsable y que cumples con los pagos siempre puntualmente, tu tasa de interés comenzará a bajar y tu línea de crédito a extenderse.

Por ello, debes elegir la tarjeta con el Costo Anual Total (CAT) –que incluye la tasa de interés, cuota anual y todos los gastos y comisiones inherente al crédito–, más bajo, aunque no tenga programa de puntos o millas, y otros beneficios. Y cuando ya esté en tus manos, sólo adquiere con ella lo que tu presupuesto te permita pagar sin ningún problema y de forma completa, para no empezar a arrastrar intereses, pues de lo contrario podría afectar el patrimonio que estás formando y tu historial crediticio, cerrándote las puertas al crédito en el futuro.

Podrías domiciliar el pago de un servicio como la televisión de paga o el plan tarifario del teléfono móvil, por ejemplo, que son cargos recurrentes y que deben estar perfectamente identificados en tu presupuesto. Al cumplir cabalmente con dichos pagos, estarás creando un historial crediticio positivo con múltiples ventajas.

## La verdadera edad de oro

Los jóvenes desconocen que se encuentran en la mejor etapa de sus vidas, pues tienen el tiempo a su favor y una posición más desahogada para alcanzar sus sueños. Desde luego no son las mismas circunstancias para alguien que a los 23 años comienza a ahorrar para comprar una vivienda, que una persona que decide hacerlo a los 35 años de edad, cuando probablemente ya enfrente la responsabilidad de una familia propia con hijos de por medio, aun a pesar de que su ingreso sea mayor al que inicia su vida productiva. Toma esto en cuenta y comienza a ahorrar desde ahora, antes de salir de casa.

**APROVECHA PARA ALLANAR EL TERRENO MIENTRAS LLEGA EL MOMENTO DE SEPARARTE DE *tu familia***

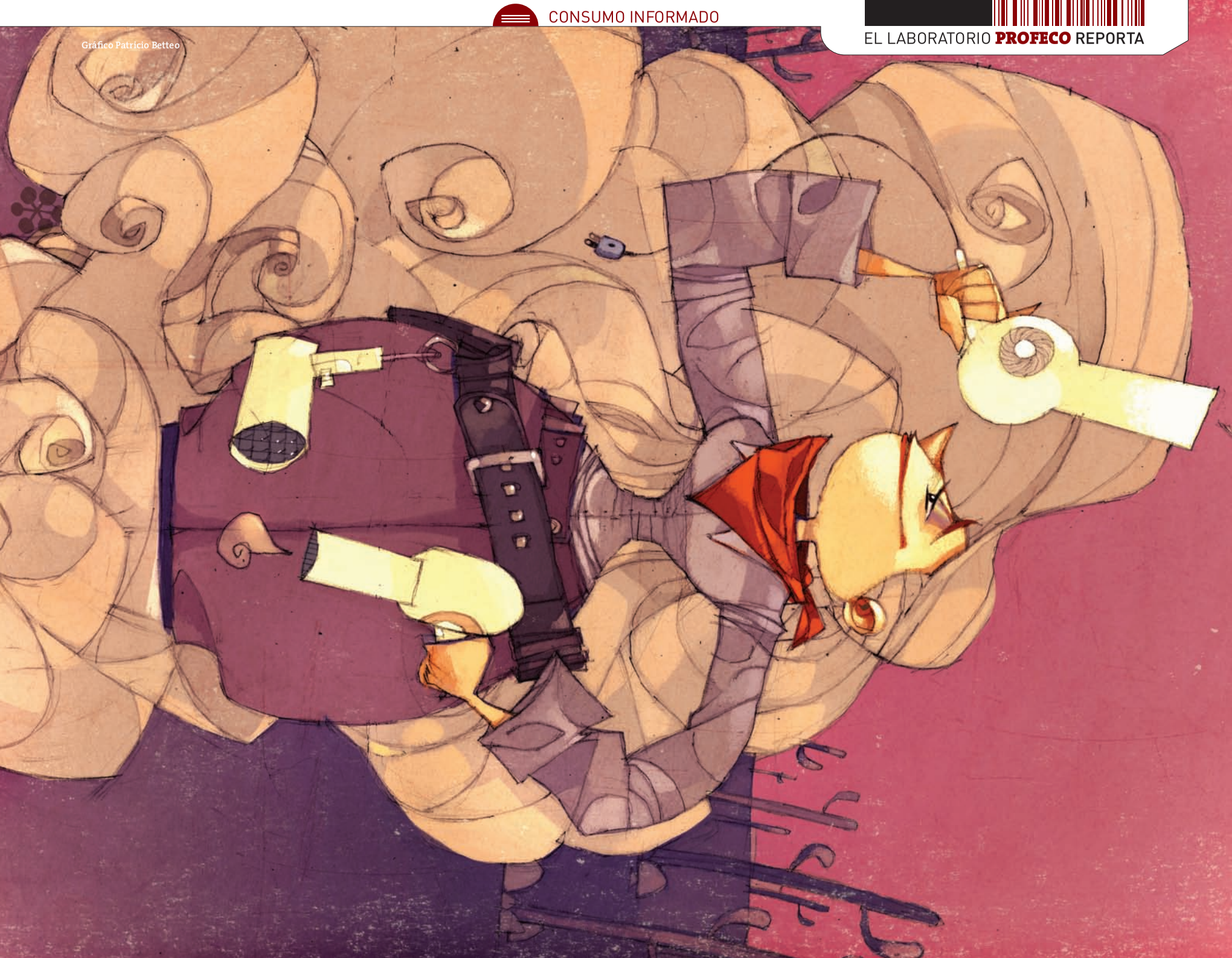


Gráfico Patricio Betteo

## Estudio de calidad: Secadoras de pelo

# LA BUENA, LA NO TAN BUENA Y LA PELIGROSA

**Sería imposible ir al salón de belleza todos los días. Afortunadamente, en el duelo contra los malos peinados, cuentas con tu arma secreta, la secadora de pelo. Procura elegir una con el mejor desempeño y segura.**

Nuestro ritmo de vida nos exige encontrar soluciones efectivas y rápidas para nuestras necesidades cotidianas: ya sea que quieras estar apenas presentable en tu trabajo o prepararte para un evento familiar o incluso una noche de gala, las secadoras de pelo te brindan la posibilidad de poder salir a la calle sin tener el pelo empapado, de verte siempre presentable e incluso lucir peinados espectaculares sin tener que gastar cientos de pesos en un salón de belleza.

**Ficha Técnica**

- **Periodo del muestreo**
  26 de enero al 28 de febrero de 2010
- **Realización del estudio**
  18 de enero al 12 de marzo de 2010
- **Marcas / modelos analizados**
  11 / 40
- **Pruebas / ensayos realizados**
  360 / 7,920

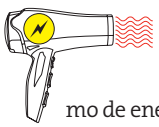
En efecto, existen varias ventajas en el uso de estos aparatos, sólo debes tener en cuenta que su uso moderado te permitirá mantener saludable tu pelo, pues que si abusas de él, la humedad que el pelo requiere puede verse afectada por la pérdida excesiva de agua. Incluso aún más que por el uso asociado de tintes, tenazas y rizadores para estilizar el pelo.

Para facilitar tu selección de secadoras de pelo, en nuestro análisis las hemos clasificado en domésticas y profesionales. Las domésticas ofrecen un cordón de alimentación con una longitud menor a 2 metros, un motor que está pensado para operar por periodos moderados de tiempo y por lo general ofrecen sólo dos niveles de temperatura; mientras que las profesionales suelen tener un conductor de alimentación de mayor longitud, un motor diseñado para operar durante todo el día, controles independientes de temperatura y flujo de aire, que al combinarse te proporcionarán hasta cuatro niveles diferentes de temperatura y accesorios para lograr peinados mejor estilizados. Así que, si planeas utilizar la secadora de forma constante, éstos pueden ser una mejor opción.

## LO QUE BUSCAMOS

Analizamos un total de 40 modelos de 11 marcas de secadoras de pelo, de las cuales 17 se clasifican como domésticas y los 23 modelos restantes se consideran para uso profesional. Cada modelo se sometió a nueve pruebas, las cuales se englobaron de la siguiente forma:

**Eficiencia de secado y generación de frizz.** Medimos la cantidad de agua que logró eliminar cada secadora de un mechón de pelo natural previamente hidratado, durante un periodo de tiempo de uso representativo. Las secadoras de pelo se evaluaron operando al máximo nivel de temperatura y flujo de aire disponible.



**Desviación de la potencia.** Cotejamos que el consumo de energía máximo demandado por las secadoras de pelo no presentara diferencias con respecto al consumo indicado en su etiqueta de marcado. Tres modelos presentaron diferencias.

**Información completa al consumidor.** La etiqueta de cada producto debía incluir información sobre la marca, modelo o forma en que el fabricante o el importador identifique al producto; nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación; país de origen y características.

**Seguridad al usuario:** calentamiento, riesgos eléctricos y mecánicos. Analizamos puntos de riesgo que pueden presentar estos productos en condiciones de uso normal y para ello se aplicaron los métodos de prueba de seguridad de la norma oficial mexicana obligatoria. Los aspectos probados fueron: calentamiento de partes accesibles a máxima potencia, calibre del cordón de alimentación –evaluamos que la cantidad y grosor de los alambres de cobre de su cable fuera suficiente para soportar la corriente que demanda a máxima potencia–, que su aislamiento fuera adecuado y no presentase riesgo de choque eléctrico.

**Atributos.** Funciones, accesorios, información y las características más relevantes de cada uno de los modelos, tanto los básicos como los profesionales.

**Versatilidad del control de temperatura.** Medimos las temperaturas que las secadoras ofrecen en sus distintas opciones de ajuste y se verificó que la variación se apreciara.

# Secadoras de pelo domésticas

| Marca | Potencia declarada / Garantía | Eficiencia de secado | Versatilidad del control de temperatura | ATRIBUTOS a | b | c | d | e | f | g | h | i | j | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Conair** • 070ES (Hong Kong) 506 g | 1,875 W 1 año | 😃 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **Timco** • TT-2000 (México) 492 g | 1,680 W 1 año | 😃 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5501MX (Hong Kong) 565 g | 1,875 W 2 años | 😃 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5901MX (Hong Kong) 549 g | 1,875 W 2 años | 😐 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | 😐 |
| **Revlon** • RV402MX (Hong Kong) 578 g | 1,875 W 1 año | 😐 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | 😐 |
| **Revlon** • RV461MX (Hong Kong) 81 g | 1,875 W 1 año | 😐 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😐 |
| **Revlon**/RV526MX (Hong Kong) 417 g | 1,875 W 1 año | 😐 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | 😐 |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5503MX (Hong Kong) 541 g | 1,875 W 2 años | 😐 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😐 |
| **Timco** • ST-ION México 394 g | 1,485 W 1 año | 🤢 | 😃 | 2 | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 🤢 |

| Marca | Potencia declarada / Garantía | Eficiencia de secado | Versatilidad del control de temperatura | ☆ATRIBUTO☆ a | b | c | d | e | f | g | h | i | j | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Timco** • TC-1800 (México) 365 g | 1,588 W 1 año | | | 2 | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **CONAIR** • 246ES (Hong Kong) 385 g | 1,875 W 2 años | | | 2 | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Timco** • CT-2000 (México) 565 g | 1,485 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **GA.MA Italy** • HC-1160D (China) 380 g | 1,600 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✗ | 1 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Vidal Sassoon** • VS773MXN1 (Hong Kong) 473 g | 1,875 W 1 año | | | 3 | 3 | ✗ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Sunbeam** • SBPC30MX (Hong Kong) 360 g | 1,600 W 1 año | | | 2 | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Timco** • TRA-2000 (México) 386 g | 1,673 W 1 año | | | 2 | 2 | ✓ | ✗ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | |
| **Vidal Sassoon** • VS530MX (Hong Kong) 358 g | 1,600 W 1 año | | | 2 | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |

**NOTA:** todos los modelos cumplen con la información al consumidor y con la sola excepción del modelo **NAN-1** de **Timco,** el resto cumple con los requisitos de seguridad.

**ATRIBUTOS**
a Número de velocidades
b Número de intensidades de calor
c Botón de disparo de aire frío (golpe frío)
d Botón turbo (aumenta la velocidad del aire)
e Filtro de aire trasero retirable
f Número de accesorios concentradores de aire
g Accesorio difusor para volumen
h Peine alaciador
i Cordón de alimentación retráctil
j Mango de sujeción (empuñadura) plegable

**Simbología** Excelente Muy Bueno Bueno Regular Completa ✓ No presenta ✗

# Secadoras de pelo profesionales

| Marca | Potencia declarada/ Garantía | Eficiencia de secado | Versatilidad del control de temperatura | ATRIBUTOS a | b | c | d | e | f | g | h | i | j | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **BaByliss Pro** • BABP6660 (China) 970 g | 2,000 W 1 año | 😃 | 😃 | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **GA.MA Italy** • Super Compact 3800 ION (Italia) 783 g | 1,420 W 1 año | 😃 | 😃 | 2 | 3 | ✗ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **BaByliss Pro** • BABGT5547ES (Tailandia) 562 g | 1,875 W 2 años | 😃 | 🙂 | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **BaByliss Pro** • BABDTW5586 (China) 660 g | 1,900 W 1 año | 😃 | 🙂 | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **GA.MA Italy** • Mistral Ion 3000 (Italia) 798 g | 1,405 W 1 año | 😃 | 🙂 | 2 | 3 | ✗ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **Revlon** • RV614MX (Hong Kong) 871 g | 1,875 W 3 años | 😃 | 🙂 | 2 | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 😃 |
| **Conair** • 094MES (Costa Rica) 562 g | 1,900 W 1 año | 😃 | 😐 | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | 🙂 |
| **BaByliss Pro** • BABNT2850ES (Tailandia) 615 g | 1,875 W 2 años | 🙂 | 😃 | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | 🙂 |
| **Bed Head** • BH401MX (China) 702 g | 1,875 W 1 año | 🙂 | 😃 | 2 | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | 1 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | 🙂 |

| Marca | Potencia declarada / Garantia | Eficiencia de secado | Versatilidad del control de temperatura | ☆ATRIBUTOS☆ a | b | c | d | e | f | g | h | i | j | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Solís** • STS-1900 (México) 870 g | 1,620 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Solís** • SOLIS-ION T (México) 867 g | 1,540 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Taiff** • New Onix (Brasil) 845 g | 1,900 W No ofrece | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **BaByliss Pro** • BAB5000BES (Costa Rica) 828 g | 2,000 W 2 años | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Conair** • 223FES (Hong Kong) 633 g | 1,875 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | |
| **GA.MA Italy** • Mystere 3300 Ion Ceramic (Argentina) 921 g | 1,600 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Revlon** • RV525PRLMX (Hong Kong) 604 g | 1,875 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 1 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **Conair** • 228ES (Tailandia) 579 g | 1,875 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 1 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | |
| **GA.MA Italy** • MY 4000 Halogeno T Laser Ion (Argentina) 905 g | 1,435 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | |

## Secadoras de cabello profesionales (continuación)

| Marca | Potencia declarada / Garantía | Eficiencia de secado | Versatilidad del control de temperatura | ATRIBUTOS a | b | c | d | e | f | g | h | i | j | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **BaByliss PRO** • BAB6160NES (Italia) 394 g | 2,000 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **TecnoElettra** • Energy Turbo Plata (Italia) 812 g | 1,600 W No ofrece | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **TecnoElettra** • Cosmic 3000 Plata (Italia) 837 g | 1,600 W No ofrece | | | 2 | 3 | ✓ | ✗ | ✓ | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | |
| **CONAIR** • 178WSES (Tailandia) 660 g | 1,875 W 1 año | | | 2 | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | 1 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | |
| **Timco** • NAN-I (México) 869 g | 1,640 W 1 año | **Producto peligroso. No se recomienda su adquisición.** | | | | | | | | | | | | |

**ATRIBUTOS**
a Número de velocidades
b Número de intensidades de calor
c Botón de disparo de aire frío (golpe frío)
d Botón turbo (aumenta la velocidad del aire)
e Filtro de aire trasero retirable
f Número de accesorios concentradores de aire
g Accesorio difusor para volumen
h Peine alaciador
i Cordón de alimentación retráctil
j Mango de sujeción (empuñadura) plegable

**NOTA:** todos los modelos cumplen con la información al consumidor y con la sola excepción del modelo **NAN-1** de **Timco,** el resto cumple con los requisitos de seguridad.
• Todos los precios fueron recopilados en el DF

## Breves consejos para lograr un mejor peinado

☆ Antes de usar el aparato, seca el cabello de forma suave con una toalla para eliminar el exceso de agua.
☆ Ajusta la secadora de cabello en la posición más alta de calentamiento de mayor velocidad.
☆ Dirige el aire caliente de la secadora hacia el cabello a una distancia aproximada de 10 a 15 centímetros y no concentres el flujo de aire sobre una misma área del cabello durante un periodo de tiempo prolongado.
☆ Evita sobrecalentar las puntas del cabello, ya que son las partes más vulnerables a la resequedad; así como también evita tirar demasiado fuerte del cabello, ya que esto puede dañar los folículos pilosos.
☆ Una vez que el cabello esté casi seco, reduce el calor y velocidad del flujo de aire y comienza a modelar el cabello de acuerdo con tu gusto, ya sea lacio u ondulado.
☆ Los accesorios concentradores de aire que incluyen algunos modelos de secadoras te permitirán modelar o alisar secciones individuales de cabello.
☆ En cambio, con los difusores podrás darle volumen y forma a secciones grandes de cabello. Estos difusores cuentan con "dedos" o protuberancias que permiten estilizar el cabello siempre a la misma distancia, ya que están diseñados para tocar el cuero cabelludo y los puedes deslizar. Recuerda no usar una temperatura demasiado alta para no dañar la piel.
☆ Los modelos que ofrecen un botón de "golpe frío" permiten fijar el cabello una vez que a éste se le ha dado volumen y forma. Úsalo solamente por breves periodos para que el cabello no pierda su forma.

# LO QUE ENCONTRAMOS

El modelo **NAN-I** de la marca **Timco** es considerado peligroso debido a que el calentamiento en su clavija es mayor a lo establecido en la norma de referencia de seguridad.

De los nueve modelos que obtuvieron una evaluación global de Excelente, destacan dos modelos profesionales: el **BABP6660** de la marca **BaByLiss Pro** y el modelo **Super Compact 3800 ION** de la marca **GA.MA Italy** debido a que fueron los únicos que calificaron como Excelente en todas las pruebas de desempeño.

Los modelos domésticos **SBP-C30MX** de **Sunbeam,** el **TRA-2000** de **Timco** y **VS530MX** de **Vidal Sasson** y el modelo profesional **178WSES** de **Conair** ofrecen el desempeño más bajo debido a que presentan una eficiencia de secado regular.

Los modelos con desviaciones significativas, pero que resultan no graves en su marcado son: **BAB6160NES** de la marca **BaByliss Pro,** que consumen entre 11% y 12% menos energía que la que declaran. El modelo **MY 4000 Halogeno T Laser Ion** de la marca **GA.MA Italy** consume 18% más energía que la declarada.

Durante la realización de la prueba de eficiencia de secado encontramos que los distintos modelos pueden o no generar frizz dependiendo del nivel de maltrato del pelo y tipo del mismo. Recuerda que el uso recurrente de la secadora, tintes, permanentes, etc., maltrata tu pelo.

Existe un atributo que varios modelos de secadoras ofrecen para lograr mejores resultados en la labor de secar y estilizar el pelo: la "generación de iones" que supuestamente ofrece secar el pelo sin dañarlo ni deshidratarlo, logrando un mayor brillo y suavidad. No obstante, no existe evidencia contundente de que este efecto se dé en todas las cabelleras, dado que depende del tipo de pelo –liso, ondulado, rizado– y nivel de maltrato del mismo, el que se puedan apreciar o no dichos beneficios.

Usar calor para secar y darle forma al pelo no suele ser nocivo para éste si se hace con moderación, pero si el pelo se expone a periodos prolongados de calor con altas temperaturas podría dañarse, ya que se seca y se resquebraja.

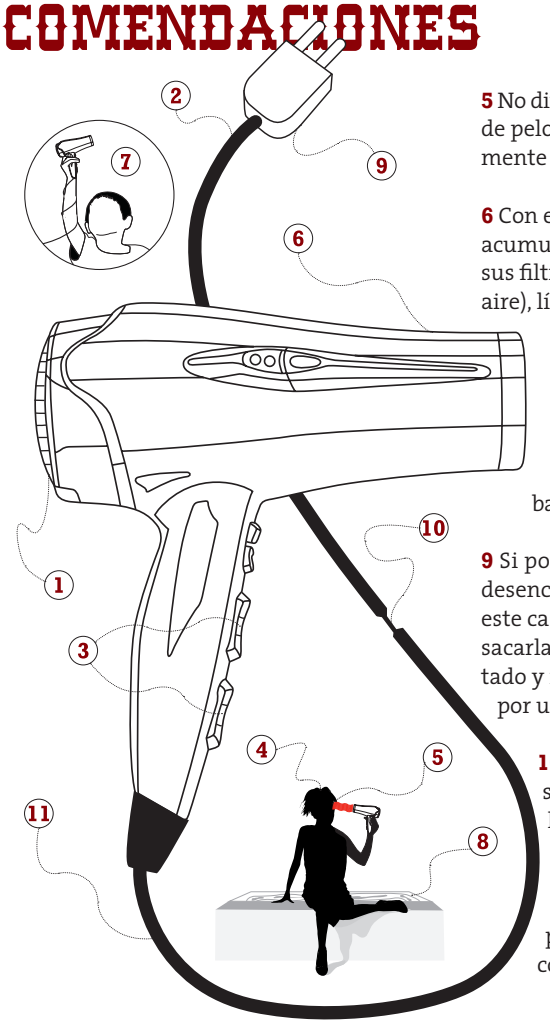
# NUESTRAS RECOMENDACIONES

**1** Considera que las secadoras de pelo con filtros de entrada de aire removibles permiten un mejor mantenimiento del mismo facilitando quitar las pelusas y pelos atrapados en él.

**2** Valora si requieres que tu secadora de pelo cuente con un cordón de alimentación muy largo –entre 2 y 3 metros de longitud– o si es suficiente con una longitud menor a 2 metros para el uso cotidiano que piensas darle, ya que, por ser equipos de alto consumo de energía, no se recomienda usar extensiones para conectarlos porque puede representar un riesgo.

**3** Las secadoras con intervalo amplio de temperaturas –calificadas con Excelente en la prueba de control de temperatura– ofrecen un uso más versátil. Esto puede ser importante si además de secar también deseas estilizar tu pelo.

**4** Si tu cabellera no es muy prominente y te gusta darle forma y volumen, busca los productos que incluyen "difusor para volumen". En el recuadro "Breves consejos para un mejor estilizado" precisamos sobre éste y otros aspectos a considerar para lograr un mejor peinado.




**5** No dirijas la salida de aire de la secadora de pelo (u otras fuentes de aire) directamente hacia los ojos.

**6** Con el uso continuo, la secadoras suelen acumular pelos, polvo y suciedad sobre sus filtros y rejillas (de entrada y salida de aire), límpiala regularmente.

**7** No dejes que los niños hagan uso de este tipo de aparatos.

**8** No la dejes o guardes donde exista riesgo de que se caiga dentro de la bañera o lavabo o que le caiga agua.

**9** Si por accidente llega a caer al agua, desenchufa la secadora de inmediato; en este caso no metas la mano al agua para sacarla sino hasta que la hayas desconectado y no la uses hasta que sea revisada por un técnico calificado.

**10** Si el cordón de alimentación presenta un daño visible, no la uses y llévala con un técnico calificado para que sea reparada.

**11** No hagas uso de una extensión para aumentar la longitud de su conexión a la red eléctrica.

# A golpe de cifra: secadoras de pelo

La secadora de pelo doméstica con mejor relación **calidad/precio** es el modelo **070ES**, de **Conair**. Es la más económica de las secadoras calificadas con Excelente en la evaluación global de calidad, con un precio mínimo de

**$345**

*El modelo* **STS-1900**, *de* **Solís**, *calificó con Muy Bien en la evaluación global de calidad, y su precio es el más económico entre las secadoras que obtuvieron MB:*

**$561**

***Es la mejor opción entre las secadoras profesionales.***

*El modelo* **Revlon RV526MX** *es otra buena opción, ya que cuesta*

**$232**

**(precio mínimo, muy bueno)**

*y está calificado con Muy Bien.*

*El modelo más costos de secadoras doméstico es el* **VSDR5503MX**, *de* **Vidal Sassoon**. *Su precio mínimo es de* **$610** *y su evaluación de calidad es sólo Muy Bien.*

**Vidal Sassoon** *también tiene el modelo de secadora más económico de las domésticas: el* ***VS530MX*** *cuesta:* **$140,** *en la calidad aunque su calificación evaluación global de fue apenas Buena.*

*El modelo* **NAN-I** de la marca **Timco** resultó peligroso, por lo que no te recomendamos que lo adquieras

→El precio mínimo promedio de los 17 modelos domésticos es de

**$320**

*Los* **modelos profesionales** *incrementan su costo en casi el triple: el mínimo promedio es de*

**$897**

*El modelo más económico entre los profesionales es el* ***Mystere 3300 Ion Ceramic***, *de* ***GA.MA Italy***, *en*

**$550**

*El más costoso es el* ***BABGT5547ES***, *de* ***BaByliss Pro***, *con un precio mínimo de*

**$1,442**

Precios recopilados del 25 de febrero al 10 de marzo de 2010. Busca la tabla completa de **Quién es Quién en los Precios** de secadoras de cabello en revistadelconsumidor.gob.mx.

# Precios mínimos y máximos de secadoras de cabello básicas y profesionales en la Ciudad de México y zona metropolitana

Quién es Quién en los precios

Precios levantados del 25 de febrero al 10 de marzo de 2010

| MARCA • MODELO | Ciudad de México y zona metropolitana | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Precio mínimo o único | Tienda | Precio máximo | Tienda |
| **SECADORAS DE CABELLO BÁSICAS** | | | | |
| **Conair** • 070ES | **$345** | Wal Mart | **$449** | TV Tiendas (Galerías Coapa) |
| **Timco** • TT-2000 | **$458** | Mega Comercial Mexicana (Arboledas) | **$619** | Liverpool / Fábricas de Francia |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5501MX | **$524** | Fábricas de Francia / Liverpool | | |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5901MX | **$358** | Mega Comercial Mexicana (Arboledas) | **$455** | Sanborn's Sanborn's |
| **Revlon** • RV402MX | **$322** | Com. Mexicana / Mega Com. Mexicana | **$400** | Liverpool / Fábricas de Francias |
| **Revlon** • RV461MX | **$280** | Wal Mart | **$369** | Fábricas de Francia / Liverpool |
| **Revlon** • RV526MX | **$232** | Chedraui (Coapa) | **$269** | Fábricas de Francia / Liverpool |
| **Vidal Sassoon** • VSDR5503MX | **$610** | Fábricas de Francia / Liverpool / Sanborn's | | |
| **Timco** • ST-ION | **$230** | Distribuidora Don Juan / La Mora (Centro) | **$320** | Sanborn's |
| **Timco** • TC-1800 | **$430** | Euro Line Corregidora / Pro. de Belleza "Guz" | | |
| **Conair** • 246ES | **$251** | Com. Mexicana / Mega Com. Mexicana | | |
| **Timco** • CT-2000 | | | | |
| **GA.MA Italy** • HC-1160D | | | | |
| **Vidal Sassoon** • VS773MXN1 | **$229** | Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Chedraui (Coapa) | **$261** | Comercial Mexicana |
| **Sunbeam** • SBPC30MX | **$150** | Com. Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) | | |
| **Timco** • TRA-2000 | **$235** | Distribuidora Don Juan | **$295** | Sanborn's |
| **Vidal Sassoon** • VS530MX | **$140** | Wal Mart | **$150** | Com. Mexicana (Valle Dorado) / Mega Com. Mex. |
| **SECADORAS DE CABELLO PROFESIONALES** | | | | |
| **BaByliss Pro** • BABP6660 | **$345** | | | |
| **GA.MA Italy**• Super Compact 3800 ION | **$850** | Productos de Belleza "Guz" | **$1,025** | La Mora |
| **BaByliss Pro** • BABGT5547ES | **$1,442** | Sally Beauty Supply | **$1,550** | Liverpool (Galerías Coapa) |
| **BaByliss Pro** • BABDTW5586 | | | | |
| **GA.MA Italy** • Mistral Ion 3000 | **$999** | El Palacio de Hierro / Sears | **$1,025** | Perfumería La Mora |
| **Revlon** • RV614MX | | | | |
| **Conair** • 094MES | **$440** | Wal Mart | **$524** | Suburbia |
| **BaByliss Pro** • BABNT2850ES | **$1,299** | El Palacio de Hierro (Perisur) | **$1,550** | Fábricas de Francia / Liverpool |
| **Bed Head** • BH401MX | | | | |
| **Solís** • STS-1900 | **$561** | Comercial La Nueva Alhondiga | | |
| **Solís** • SOLIS-ION T | **$900** | Distribuidora Don Juan / Comercial La Nueva Alhondiga | **$1,285** | Fábricas de Francia / Liverpool |
| **Taiff** • New Onix | | | | |
| **BaByliss Pro** • BAB5000BES | | | | |
| **Conair** • 223FES | **$928** | Fábricas de Francia / Suburbia | **$1,009** | Sanborn's |
| **GA.MA Italy** • Mystere 3300 Ion Ceramic | **$550** | El 10 | **$650** | Productos de Belleza "Guz" |
| **Revlon** • RV525PRLMX | | | | |
| **Conair** • 228ES | **$895** | Wal Mart | **$1,009** | El Palacio de Hierro / Sanborn's |
| **GA.MA Italy** • MY 4000 Halogeno T Laser Ion | **$909** | Sanborn's | | |
| **BaByliss PRO** • BAB6160NES | **$1,600** | Casa Franco | | |
| **TecnoElettra** • Energy Turbo Plata | **$801** | Sally Beauty Supply | | |
| **TecnoElettra** • Cosmic 3000 Plata | **$801** | Sally Beauty Supply | | |
| **Conair** • 178WSES | **$699** | Coppel | **$849** | Sanborn's |
| **Timco** • NAN-1 | **$680** | Distribuidora Don Juan | **$935** | Sanborn's |

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

**Nota** La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

## Paquetes de parto y cesárea

# DAR A LUZ DESDE EL BOLSILLO

Recibir en la familia a un nuevo integrante es un verdadero terremoto financiero. No importa si ya decidiste sobre el hospital en que nacerá tu hijo o apenas empiezas a planear un embarazo: más vale que veas con lupa esta comparativa de precios. **Por Alma Beade Ruelas**

Una pareja acaba de recibir la noticia de que tendrá un hijo. Felicidad instantánea, azoro, dudas, emoción... Segundos después, llega la inevitable pregunta: ¿cómo y en dónde nacerá? Comienzan a desfilar las numerosas opciones y alternativas. Las dos principales quedan determinadas por la naturaleza y el médico: parto o cesárea. Todo lo demás depende en gran medida de las finanzas familiares.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2008 se registraron en nuestro país 2.7 millones de nacimientos, de los cuáles 81% se realizaron en un hospital o clínica y un 10% en el domicilio. En este ejercicio de comparación de precios nos enfocaremos en los paquetes de maternidad ofrecidos por los hospitales y clínicas privadas, y diseñados para una atención sin complicaciones del parto o cesárea. Se conciben como un servicio médico-hospitalario integral, en el cual se incluye:

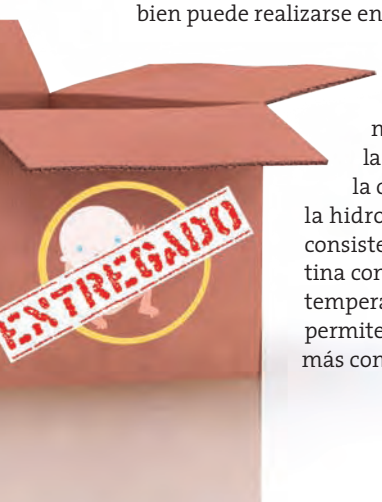
**Estancia.** Son los días en los que la madre y el bebé permanecerán en el hospital. Los nacimientos por cesárea requieren hasta dos días más de estancia que los nacimientos por parto.

**Tipo de habitación.** Los hospitales cuentan con diferentes tipos de habitación determinados por el tamaño e incluso por la vista hacia el exterior.
**Salas.** Son las salas de labor, quirúrgicas, de expulsión, recuperación y cunas que utilizarán la mamá y el bebé. Éstas se determinan por el número de horas de uso.
**Equipo.** Es el equipo necesario para el monitoreo y desarrollo del parto o cesárea, incluye equipo de monitoreo fetal, equipo de bloqueo (para la anestesia epidural), incubadora, entre otros.
**Materiales y medicamentos.** Es el material utilizado por la mamá, el bebé y los médicos desde que ésta ingresa al hospital. Por ejemplo, material de asepsia, pañales, gasas, guantes, jeringas y vendas.
**Servicios adicionales.** Son aquellos que no se incluyen en el paquete y por lo tanto tienen un precio extra, tal es el caso de los honorarios médicos, vacunas, llamadas telefónicas, transfusiones, perforación del lóbulo del bebé, etcétera.

## La alternativa creciente

En la actualidad, las mujeres pueden elegir la opción de dar a luz mediante un parto humanizado o un parto en agua, los cuales "tienen como objetivo considerar el parto como un proceso fisiológico natural en el que se toman en cuenta los deseos y necesidades de la madre", comenta Loredana Gurza Marchesn, presidenta de la Asociación Nacional de Instructoras de Psicoprofilaxis Perinatal, A.C.

Como característica sustancial, este tipo de partos inhiben el uso de medicamentos y de intervenciones quirúrgicas. Pero ¿en qué consisten estas opciones? Veamos:
**Parto humanizado.** Consiste en dejar que el proceso de nacimiento del bebé fluya naturalmente. Considera los deseos y necesidades de la mamá, brindándole su propio espacio y tiempo para parir, así como la opción de decidir la posición que más desee y quién o quiénes pueden acompañarla. Puede realizarse en casa, mediante la supervisión de un médico, o bien puede realizarse en un hospital.




**Parto en agua.** Es una variante del parto humanizado, sólo que a la mujer se le brinda la opción de utilizar la hidroterapia, la cual consiste en el uso de una tina con agua a cierta temperatura, lo que le permite tener un parto más confortable.

Para un mejor desarrollo de estos tipos de parto, es necesario que la madre y el padre tomen un curso psicoprofiláctico, el cual consiste en una preparación teórica y práctica del embarazo, parto, postparto, lactancia y atención del recién nacido, a fin de que estén preparados para todo lo que les espera. De estos cursos hablaremos en el artículo anexo a este estudio.

*Ten en cuenta que la gran mayoría de los paquetes para parto de cada hospital no se incluyen los honorarios médicos*

## El mercado que investigamos

Del 17 al 23 de marzo de 2010, recopilamos información de 47 clínicas y hospitales privados que ofrecen el servicio de paquetes de maternidad para un parto, cesárea y parto psicoprofiláctico en la Ciudad de México y área metropolitana, además de Aguascalientes, Durango, Guanajuato, Nuevo León, Puebla, Tlaxcala, Veracruz y Yucatán.

A cada empresa le solicitamos el precio del paquete más barato y más caro, además de las características del servicio. Aquí te presentamos los resultados de 37 establecimientos en la Ciudad de México, Nuevo León y Puebla, el resto se publicará en el boletín electrónico Brújula de Compra, que puedes encontrar en profeco.gob.mx.

## Algunos descubrimientos

↘ En paquetes para parto de cada hospital, la mayoría no incluye honorarios médicos.
↘ Los servicios para partos incluyen de uno a tres días de hospitalización mientras que para cesárea de uno a cuatro días.
↘ Algunos paquetes analizados incluyen el estudio de tamiz neonatal simple, ampliado y/o auditivo. Esta es una prueba que debe realizarse en las primeras 72 horas después del nacimiento. Consiste en el análisis de cuatro gotas de sangre extraídas del cordón umbilical del bebé o bien del talón. De esta manera se pueden identificar hasta cinco enfermedades, entre las que se incluye el hipotiroidismo congénito. A su vez, el tamiz neonatal ampliado identifica hasta 60 enfermedades en el recién nacido. Por su parte, el tamiz auditivo neonatal permite identificar sordera.
↘ Respecto a los servicios adicionales incluidos en cada paquete, la mayoría de los hospitales agregan los gastos originados por el bebé durante su estancia, así como llamadas locales ilimitadas. Algunos hospitales que incluyen estacionamiento tienen tarifas de $20 hasta $200 por día.
↘ Los hospitales que ofrecen parto en agua o psicoprofilácticos incluyen dos o tres días de hospitalización, así como las horas necesarias en sala de labor, expulsión y recuperación.

Los precios varían según el tipo de parto y lo que se incluye en cada paquete, así como los servicios adicionales que se ofrecen en los establecimientos.

## Hospitales ante la ley

Según el artículo 47 de la Ley General de Salud, los establecimientos particulares de servicios de salud deben contar con aviso de funcionamiento en el que se incluyan las características y tipos de servicio que ofrecen, así como señalar un responsable sanitario.

Además, deben entregar al consumidor un contrato, el cual deberá estar registrado en **Profeco** y especificar, según lo establece la Norma Oficial Mexicana NOM-071-SCFI-2008 sobre prácticas comerciales-atención médica por cobro directo, al menos lo siguiente:
**1** Nombre o razón social, domicilio, número telefónico y Registro Federal de Contribuyentes del proveedor.
**2** Nombre, domicilio y número telefónico del consumidor.
**3** Objeto del contrato.
**4** Precio, en el caso de paquetes de atención médica.
**5** Lugar donde se prestará la atención médica y hospitalaria.
**6** Requisitos que debe cubrir el consumidor para la atención médica.
**7.** Procedimiento para el pago.
**8** La indicación de que el consumidor se compromete a cumplir el reglamento interno del establecimiento.
**9** Procedimiento para alta del consumidor.
**10** Los límites de la responsabilidad del proveedor en el caso de que el consumidor contrate otros servicios con terceros.
Es importante que corrobores si el contrato se encuentra registrado en **Profeco**. Puedes llamar al 5625 6700, extensiones 1260 o 1382 y con el nombre o razón social del proveedor te brindarán esta información

Por otra parte, en el correo electrónico comportamientocomercial@profeco.gob.mx puedes solicitar información sobre el comportamiento comercial del hospital (número de quejas y motivos de reclamación) o por fax al 5211 1537.

# Partos precio bajo

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (días) | Medicamentos y equipo | | | | | Equipo y servicios para el recién nacido | | | | Honorarios médicos | | | Precio del paquete |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Cama extra | Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Monitoreo fetal | Cunero | Tamiz neonatal | Cuna fisiológica | Incubadora | Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | |
| **DISTRITO FEDERAL Y ÁREA METROPOLITANA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Clínica Chulavista | *Paquete básico* | 1 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $5,500 |
| Hospital Los Cedros | *Paquete de parto normal* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $7,000 |
| Sanatorio Santa Teresa Zacatecas | *Paquete obstétrico 1* | 2 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | $7,106 |
| Clínica de Nuestra Señora del Carmen | *Paquete de parto normal* | 2 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | $7,500 |
| Torre Clinimed | *Paq. ginecológico de mat.* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $8,120 |
| Hospital de Especialidades MIG | *Paquete económico* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $8,400 |
| Centro Médico Villa de las Flores | *No tiene nombre* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $9,860 |
| Clínica Maternidad Santa Mónica (Clínica de Especialidad) | *Paquete completo* | 1 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $10,000 |
| Sanatorio Rougier | *No tiene nombre* | 2 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $11,020 |
| Hospital María José | *Paquete de parto normal* | 2 | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $11,550 |
| Sanatorio San Juan | *Paquete de parto normal* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $12,000 |
| Hospital Merlos | *Parto eutócico* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $13,800 |
| Médica Integral Hospital CAMI | *Paquete de parto* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | $14,800 |
| Hospital Santa Coleta | *Paquete de parto normal* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | NE | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | $16,000 |
| Sedna Hospital | *Paquete 1* | 2 | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $16,546 |
| Asociación Civil Filantrópica y Educativa (Sanatorio Adventista) | *Paquete de parto normal* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $17,000 |
| Centro Médico Dalinde | *Paquete de parto normal* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | $18,676 |
| Hospital San Patricio y/o Hospital de Especialidades Etiopía | *Paquete de parto normal* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | $25,000 |
| Operadora de Hospitales Ángeles (Suc. Clínica Londres) | *Paquete de parto normal* | 3 | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | $25,668 |
| Hospital Español | *Paquete de parto 2 noches, 3 días* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | $25,715 |
| Médica Sur | *Paquete básico* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $26,213 |
| Ángeles del Pedregal | *Paquete de parto* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $33,000 |
| **NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Clínica y Maternidad la Purísima | *Paquete básico* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | $5,950 |
| Centro Médico Miller | *Paquete de parto normal* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $6,900 |
| Clínica y Maternidad Nuevo Nacimiento | *Paquete de parto normal* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $7,590 |
| Hospital Sacramento | *Parto* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $8,800 |
| Hospital Santa Cecilia de Monterrey | *Paquete parto normal sin honorarios médicos* | 1 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $9,280 |
| Clínica Vitro | *Paquete hospitalario parto sin honorarios médicos* | 3 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $12,900 |
| Clínica del Carmen Centro de especialidades Médicas Dr. Andrés Sambrano Cazares | *Paquete hospitalario parto sin honorarios médicos* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $13,308 |
| Christus Muguerza Sur | *Paquete de parto normal* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | $13,900 |
| Hospital Cima Monterrey | *Paquete particular* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | $13,900 |
| **PUEBLA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Centro Medico Quirúrgico San Fernando | *Paquete de parto* | NE | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | $2,400 |
| Clínica Materno Infantil | *Paquete de parto normal* | 1 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | $3,000 |
| Clínica Media San Martin de Porres | *Paquete económico* | 2 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | $3,000 |
| Clínica San José | *Paquete de parto normal* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | $3,500 |
| Clínica de Especialidades Nuestra Señora de los Dolores | *Paquete de parto normal* | 1 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | $3,800 |
| Centro Medico Margarita | *Paquete de parto* | 1 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | $3,800 |

NS=No sabe ✓ Sí incluye ✗ No incluye OJO: varios servicios incluidos en los paquetes cuentan con caracterísiticas particulares. Revísalos en la Brújula de compra: www.profeco.gob.mx

# Partos precio alto

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (días) | Cama extra | Tipo de habitación | Medicamentos y equipo: Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Monitoreo fetal | Equipo y servicios para el recién nacido: Cunero | Tamiz neonatal | Cuna fisiológica | Incubadora | Honorarios médicos: Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | Precio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISTRITO FEDERAL Y ÁREA METROPOLITANA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Sanatorio Santa Teresa Zacatecas, S.A. de C.V.** | *Paquete obstétrico 2* | *2* | ✓ | *Suite* | × | × | × | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | × | × | × | **$7,378** |
| **Hospital de Especialidades MIG** | *Parto suite* | *1* | ✓ | *Suite* | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | × | × | × | **12,000** |
| **Hospital Español** 6/ | *Paquete de parto 1 noche* | *1* | ✓ | *Estándar* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓8/ | ✓ | × | × | × | ✓ | **$18,569** |
| **Sedna Hospital** 3/ | *Paquete 4* | *2* | ✓ | *Suite* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓9/ | ✓ | ✓ | × | × | × | **$22,227** |
| **Hospital San Patricio y/o Hospital de Especialidades Etiopía** | *Parto sin dolor* | *2* | ✓ | *Estándar* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓8/ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | **$27,000** |
| **NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica y Maternidad la Purísima** | *Paquete de parto habitación grande* | *1* | ✓ | *Grande* | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓8/ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | **$6,545** |
| **Hospital Santa Cecilia de Monterrey** 1/ | *Paquete normal con médicos* | *1* | × | *Estándar* | ✓ | *0* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓8/ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | **$13,920** |
| **Clínica Vitro5/** | *Paquete hospitalario parto con honorarios médicos* | *3* | × | *Estándar* | ✓ | *NS* | ✓ | *NS* | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | **$19,800** |
| **Hospital Cima Monterrey** 4/ | *Parto 48 horas en habitación máster* | *2* | ✓ | *Máster suite* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓10/ | ✓ | ✓ | × | × | × | **$23,635** |
| **PUEBLA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica San José** 1/ | *Parto sin dolor* | *2* | ✓ | *Estándar* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | × | **$4,500** |
| **Clínica de Especialidades Nuestra Señora de los Dolores** | *Parto sin dolor* | *1* | ✓ | *Estándar* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$4,800** |
| **Clínica Media San Martín de Porres** 2/11/ | *Paquete completo* | *2* | ✓ | *Estándar* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | **$15,000** |

1/Incluye vacuna K, grupo sanguíneo y factor RH para el bebé.
2/ Incluye consulta posterior y revisión del bebé y la mamá (no es estudio).
3/ Incluye grupo sanguíneo y factor RH del bebé.
4/ Incluye perfil neonatal, grupo RH y estudios tiroideos (TSH y T4) para el bebé.
5/ Incluye estudio tiroideo TSH, grupo sanguíneo y factor RH para el bebé.
6/ Incluye grupo sanguíneo del bebé.
7/ Incluye servicio de urgencias.
8/ Tamiz neonatal simple.
9/ Tamiz neonatal ampliado.
10/ Tamiz neonatal auditivo.
11/ La habitación es compartida con otra paciente.
NS=No sabe.
✓ Sí incluye
× No incluye

**Fuente** Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada del 17 al 23 de marzo de 2010. Los precios incluyen IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.

# Partos alternativos

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (días) | Cama extra | Medicamentos y equipo: Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Monitoreo fetal | Equipo y servicios para el recién nacido: Cunero | Cuna fisiológica | Incubadora | Tamiz neonatal | Honorarios médicos: Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | Precio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PARTO EN AGUA • DISTRITO FEDERAL Y ÁREA METROPOLITANA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Hospital Maria José** | *Paquete para parto acuatico* | *2* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$12,100** |
| **Asociación Civill Filantropica y Educativa (Sanatorio Adventista)** | *Parto en agua* | *3* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$33,234** |
| **PARTO • PSICOPROFILÁCTICO NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica y Maternidad la Purísima** | *Christus Muguerza Sur*1/ | *3* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | **$13,900** |

1/Incluye grupo sanguíneo y factor RH para el bebé. 2/ Incluye tamiz ampliado y auditivo.

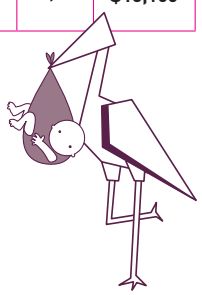
**Fuente:** Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeso. Información recabada del 17 al 23 de marzo de 2010. Los precios incluyen IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

# Cesárea precio bajo

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (días) | Medicamentos y equipo: Cama extra | Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Monitoreo fetal | Equipo y servicios para el recién nacido: Cunero | Tamiz neonatal | Cuna fisiológica | Incubadora | Honorarios médicos: Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | Precio del paquete |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISTRITO FEDERAL Y ÁREA METROPOLITANA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica Chulavista** 12/ | *Paquete de cesárea* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$6,600** |
| **Sanatorio Santa Teresa Zacatecas** | *Servicio de hospitalización y Cesárea 1* | 2 | ✓ | × | × | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$9,694** |
| **Clínica de Nuestra Señora del Carmen** | *Servicio de hospitalización y Cesárea 1* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$10,000** |
| **Hospital Los Cedros** 12/ | *Cesárea* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$10,000** |
| **Clínica Maternidad Santa Mónica** (Clínica de Especialidad) 1/12/ | *Paquete de cesárea completo* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$12,000** |
| **Hospital de Especialidades MIG** 3/ | *Económica* | 2 | NC | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$14,000** |
| **Centro Médico Villa de las Flores** | *No tiene nombre* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$14,500** |
| **Sanatorio San Juan** 4/ | *Paquete cesárea* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | × | × | **$15,000** |
| **Sanatorio Rougier** 1/ | *No tiene nombre* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | | **$15,080** |
| **Hospital María José** | *Paquete para cesárea* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$16,000** |
| **Torre Clinimed** | *Paquete ginecológico de cesárea* | 2 | × | ✓ | ✓ | ✓ | NC | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$19,140** |
| **Médica Integral Hospital CAMI** | *Paquete A* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | × | ✓ | **$19,400** |
| **Hospital Merlos** | *Parto por cesárea* | 3 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | × | × | **$19,600** |
| **Hospital Santa Coleta** | Cesárea normal | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | NE | NE | ✓13/ | × | × | ✓ | **$20,000** |
| **Asociación Civil Filantrópica y Educativa** (Sanatorio Adventista) | *Paquete de cesárea* | 4 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$22,000** |
| **Sedna Hospital** 6/ | *Paquete 5* | 3 | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓14/ | × | × | × | **$23,130** |
| **Centro Médico Dalinde** | *Cesárea* | 3 | NC | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓14/ | × | × | ✓ | **$23,664** |
| **Médica Sur** | *Paquete básico (2 noches)* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | **$32,927** |
| **Hospital San Patricio y/o Hospital de Especialidades Etiopía** | *Paquete de cesárea integral* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | ✓ | ✓ | ✓ | **$33,000** |
| **Operadora de Hospitales Ángeles,suc. Clínica Londres** | *Paquete cesárea 3 días 2 noches* | 4 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓13/ | × | × | × | **$33,948** |
| **Hospital Español** 11/ | *Paquete de cesárea 3 noches* | 4 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓13/ | × | × | ✓ | **$36,899** |
| **Ángeles del Pedregal** 5/17/ | *Paquete de cesárea 2 noches* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓14/ | × | × | × | **$41,000** |
| **NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica y Maternidad la Purísima** | *Paquete de cesárea básico* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | ✓ | ✓ | ✓ | **$9,400** |
| **Centro Médico Miller** 1/2/ | *Cesárea* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$10,450** |
| **Clínica y Maternidad Nuevo Nacimiento** | *Paquete de cesárea* | 2 1/2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | ✓ | ✓ | **$12,075** |
| **Hospital Sacramento** | *Cesárea* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$12,960** |
| **Hospital Santa Cecilia de Monterrey** 4/6/ | *Cesárea sin médicos* | 3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | ✓ | × | × | **$14,500** |
| **Clínica Vitro** 8/ | *Paquetes hospitalarios cesárea honorarios médicos* | 3 | × | ✓ | NS | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$15,000** |
| **Clínica del Carmen Centro de especialidades Medicas Dr. Andrés Sambrano Cazares** 7/ | *Parto de cesárea* | 2 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓15/ | ✓ | ✓ | ✓ | **$18,105** |

1/ No tiene sala de recuperación, la paciente pasa directamente a su habitación.
2/ Incluye habitación de lujo.
3/ Incluye habitación económica.
4/ Incluye la aplicación de la vacuna de vitamina K para el bebé.
5/ Incluye grupo sanguíneo del bebé.
6/ Incluye grupo sanguíneo y factor RH del bebé.
7/ Incluye estudio tiroideo TSH y electrocardiograma.
8/ Incluye estudio tiroideo TSH neonatal, grupo sanguíneo y factor RH del bebé.
9/ Incluye estudio tiroideo TSH y grupo sanguíneo del bebé.
10/ Incluye Incluye perfil neonatal, grupo RH y estudios tiroideos (TSH y T4) para el bebé.
11/ Incluye grupo sanguíneo, factor RH, biometría hemática del bebé.
12/ Incluye servicio de urgencias. En la Clínica de Maternidad Santa Mónica no incluye los gastos de material y medicamentos generados en urgencia.
13/ Tamiz neonatal simple.
14/ Tamiz neonatal ampliado.
15/ Tamiz neonatal auditivo.
16/ La habitación es compartida con otra paciente.
17/ El paquete incluye un curso psicoprofiláctico.
NS=No sabe. NE=No especificó. NC=No contestó. *También conocido como electrobisturi es un equipo electrónico que produce ondas electromagnéticas de alta frecuencia con el fin de cortar o eliminar tejido blando.



## Cesárea precio bajo (continuación)

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (días) | Medicamentos y equipo: Cama extra | Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Monitoreo fetal | Equipo y servicios para el recién nacido: Cunero | Tamiz neonatal | Cuna fisiológica | Incubadora | Honorarios médicos: Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | Precio del paquete |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Christus Muguerza Sur** 6/ | *Paquete particular por cesárea* | *4* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | × | × | **$19,900** |
| **Hospital Cima Monterrey**10/ | *Cesárea 48 horas habitación estándar* | *2* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓15/ | × | × | × | **$22,559** |
| **PUEBLA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica de Especialidades Nuestra Señora de los Dolores** | *Cesárea convencional no complicada* | *1* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$6,000** |
| **Clínica San José** 4/ | *Keerr* | *2* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | × | **$6,000** |
| **Centro Médico Quirúrgico San Fernando** | *Paquete de cesárea* | *1* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | × | **$6,800** |
| **Centro Médico Margarita** | *Paquete de cesárea* | *1* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$6,960** |
| **Clínica Media San Martin de Porres** 16/ | *Paquete económico* | *2* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | × | **$7,000** |
| **Clínica Materno Infantil** | *Operación cesárea tipo keer* | *1* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$8,500** |

## Cesárea precio alto

| Nombre del hospital | Nombre del paquete | Hospitalización (Días) | Medicamentos y equipo: Cama extra | Tipo de habitación | Materiales y medicamentos | Asepsia | Bloqueo | Precio Monitoreo fetal | Equipo y servicios para el recién nacido: Cunero | Tamiz neonatal | Cuna fisiológca | Cuna fisiológca | Honorarios médicos: Ginecólogo u obstetra | Anestesiólogo | Pediatra o neonatólogo | Precio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISTRITO FEDERAL Y ÁREA METROPOLITANA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Sanatorio Santa Teresa Zacatecas** | *Servicio de hospitalización y cesárea 1* | *2* | *S* | ✓ | × | × | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$9,965** |
| **Hospital de Especialidades MIG** | *Suite* | *2* | *S* | *NC* | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | ✓ | ✓ | × | × | × | × | **$19,000** |
| **Médica Integral Hospital CAMI** | *Paquete B* | *4* | *E* | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓11/ | × | × | ✓ | **$22,450** |
| **Sedna Hospital** 8/ | *Paquete 6* | *3* | *S* | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓12/ | × | × | × | **$24,575** |
| **Hospital Español** 7/ | *Paquete de cesárea 2 noches* | *3* | *E* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓11/ | × | × | ✓ | **$30,473** |
| **Médica Sur** | Paquete básico (3 noches) | 4 | E | NC | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓12/ | × | × | × | **$37,830** |
| **Ángeles del Pedregal** 3/9/ | Paquete de cesárea 3 noches | 4 | E | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓12/ | × | × | × | **$43,000** |
| **NUEVO LEÓN** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica y Maternidad la Purísima** | *Paquete de cesárea habitación grande* | *2* | *G* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓11/ | × | ✓ | ✓ | **$10,340** |
| **Hospital Santa Cecilia de Monterrey** 2/8/ | *Cesárea con médicos* | *2* | *E* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓11/ | × | ✓ | ✓ | **$19,604** |
| **Clínica Vitro** 4/ | *Cesárea con honorarios médicos* | *3* | *E* | × | ✓ | *NE* | ✓ | ✓ | *NS* | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | ✓ | **$21,950** |
| **Hospital Cima Monterrey** 6/ | *Cesárea 72 horas en habitación máster suite* | *3* | *M* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓13/ | × | × | × | **$31,367** |
| **PUEBLA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Clínica San José** 2/ | *Fan steel* | *2* | *E* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × | × | ✓ | ✓ | × | **$7,000** |
| **Clínica Media San Martin de Porres** 10/ | *Paquete completo* | *2* | *E* | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓11/ | ✓ | ✓ | ✓ | **$15,000** |

1/El paquete incluye arreglo floral.
2/ Llamadas ilimitadas.
3/ Sólo incluye de 2 a 3 llamadas.
4/ Los siguientes hospitales no incluyen el costo del estacionamiento en sus paquetes y lo cobran de la siguiente forma: Clínica Vitro y Hospital Merlos cobran $20 por día. Hospital María José cobra $35 por día. Medica Integral Hospital CAMI cobra $25 por día. Sanatorio San Juan cobra $20 por hora. Sedna Hospital $200 por día. -No tiene el servicio.

NS=No sabe
S=suite
G=grande
E=estandar
MS=máster suite

## ¿Valen la pena los cursos psicoprofilácticos?

# PARTO EN LECCIONES

Los cursos psicoprofilácticos (una opción que, si estás a mitad del embarazo es muy probable que vislumbres junto con tu pareja), consisten en la preparación para un parto natural sin anestesia, sin medicamentos y sin cesáreas innecesarias. Se trata de llevar de la mano a los próximos padres para que el embarazo, el nacimiento y la lactancia sean una experiencia de aprendizaje gratificante y, sobre todo, sin temores paralizantes.

"El saber qué vas a sentir y qué puede suceder reduce ampliamente el miedo, nos brinda mayor seguridad y eso se traduce en estados de relajación y confianza en el proceso natural del parto. A la hora de dar a luz facilita la experiencia y te permite vivirla como un evento trascendente, profundo, espiritual y maravilloso", explica Glenda Furszyfer, educadora perinatal y *doula*, como se les nombra a las profesionales que, sin ser médicos, asisten a las mujeres durante los nueve meses cruciales del embarazo.

Por supuesto, esa es la teoría. ¿Qué dice la experiencia? Rosa, de 30 años de edad, asistió a su curso psicoprofiláctico porque tenía muchas dudas y miedos, y como su trabajo de traductora era muy demandante, necesitaba tener un espacio que sólo fuera de ella y su bebé. "El curso que tomé me ayudó a entender bien los aspectos del embarazo y del parto, porque vas como primeriza a algo desconocido. Y aunque mi bebé nació por cesárea, valió mucho la pena porque estuve bien informada y mis nervios se desvanecieron."

Para Adriana, el provecho obtenido a través de un curso psicoprofiláctico fue algo más bien discutible; por un lado, le ayudó a ciertas cosas como darse una idea general de lo que es el parto, y para mentalizarse y actuar ante el dolor. Sin embargo, a las doulas siempre las sintió muy alejadas de su propia experiencia y en un papel de "maestras expertas" que no lograron transmitirle la capacidad que tiene cualquier mujer para poder lograr un parto natural y sin anestesia. "Aunque a la mera hora no pude aplicar los ejercicios que te enseñan para disminuir el dolor, ni apoyarme en mi pareja porque andaba haciendo todos los trámites de ingreso del hospital, ni poner aromaterapia, sí usé mucho de lo que me dijeron para respirar adecuadamente, tener claro que el dolor pasa, saber cuánto dura una contracción, saber en qué momento irme al hospital, saber qué es la expulsión del tapón mucoso, que se te

Los cursos psicoprofilácticos no son otra cosa que métodos de enseñanza que proporcionan orientación emocional, intelectual y médica que ayuda a los futuros padres a participar con plenitud en el nacimiento de su hijo. ¿A la hora del nacimiento estas metas se logran cumplir? Veamos. **Por Fátima Escobar**

rompa la fuente y cómo pujar." No obstante, Adriana considera que la actitud de 'mujeres sabias' de las señoras que impartieron su curso no la ayudó mucho a ponerse en el *mood* de tener un parto sin anestesia. "Es más: la mayoría de mamás que asistieron al curso acabaron teniendo cesárea porque eso fue lo que el doctor les dijo que les iba mejor."

Akemi, de 35 años de edad, opina en cambio que su curso fue literalmente maravilloso, y gracias al apoyo de su instructora la llevo a tener un parto de '10'. "Mi parto fue en agua y sin anestesia, y fue una experiencia extraordinaria, es como una unión entre tu cuerpo, el milagro de la vida y Dios. La recuperación es muy rápida. Luego del parto me vino una subida de energía increíble, nunca he vuelto a sentir nada igual. En un principio algunas de las ideas del curso se me hacían algo exageradas, pero al final me di cuenta de que todo eso me ayudó a soportar el dolor y no dejarme doblar."

Cada experiencia es distinta, cada quien tiene un umbral del dolor diferente y se relaja de diversa forma. El miedo, la inseguridad y la desinformación pueden desencadenar un conjunto de situaciones nada favorables, así que la mejor arma para que esto no suceda es saber a lo que la futura madre, en particular, se va a enfrentar, aunque la información debe digerise en pareja.

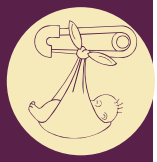
## Ayuda para el momento cumbre

Primero que todo, las educadoras perinatales invitan a la mujer a preguntarse y reflexionar sobre cómo quieren y necesitan dar a luz, y sobre cuáles son las limitaciones que creen que las atenazan. "La libertad de elección será sólo de la pareja; por eso brindamos información actualizada y objetiva acerca de las diferentes alternativas de parto que existen (psicoprofiláctico, en agua, en casa, posiciones, con bloqueo o anestesia, cesárea...) y los pros y contras de los procedimientos de rutina que se suelen realizar. Cada uno de los datos que ofrecemos están respaldados por las últimas investigaciones científicas", detalla Furszyfer.

Durante el curso se integra el trabajo con el cuerpo. Lo que se busca es 'activar' la conexión con las sensaciones y el instinto, los cuales son una guía inmejorable en el momento de dar a luz. Se exploran posiciones para transitar a través de las contracciones de una forma más llevadera; se enseñan diferentes técnicas de relajación y respiración; se presentan videos de diferentes tipos de partos y se trabaja

## LO QUE UN BUEN CURSO DEBE ENSEÑAR

*El curso psicoprofiláctico ideal debe ofrecer:*



- Conocimientos teóricos elementales de anatomía y fisiología de los órganos reproductores. Se explica el curso del ciclo menstrual, fecundación y desarrollo del nuevo ser.
- Explicación de los cambios físicos y emocionales que se pueden llegar a experimentar, así como de la vida sexual durante el embarazo.
- Orientación sobre la importancia de la preparación física y sesiones de ejercicios físicos especiales, los cuales ayudan a favorecer las funciones de todo el cuerpo de la mujer embarazada. Entre los ejercicios que se hacen están los de Kegel, que consisten, básicamente, en retener la orina; sirven para fortalecer los músculos perinatales y para que en el posparto no se tenga incontinencia urinaria. Otro muy bueno para disminuir los dolores en la cintura es estar acostada con el tronco hacia un lado y las piernas hacia el otro; para evitar los calambres en el área baja del abdomen se puede abrir y cerrar las piernas y para trabajar la zona pélvica y la flexibilidad es recomendable ponerse en cuclillas, así se desbaratan nudos y se evitará que aparezcan las venas varicosas.
- Recomendaciones para aumentar de peso sólo lo necesario y para poder llevar una alimentación sana y muy nutritiva.
- Esclarecimiento de las etapas del parto y la forma de manejarlas con respiración, relajación, visualizaciones y diversos apoyos no farmacológicos para vivir el nacimiento con plena conciencia y con el menor sufrimiento posible.
- Consejos para los cuidados en el posparto y del recién nacido.
- Platicas complementarias sobre cómo cuidar al bebé en los primeros días de nacido, cómo manejar la situación de un nuevo miembro de la familia (relación con los abuelos, tíos, otros hijos, la misma pareja, mascotas...), yoga para embarazadas, primeros auxilios y guía completa para la lactancia.

con visualizaciones (muy usadas durante ejercicios de meditación) que permiten acercarse desde la imaginación a lo que será la experiencia del parto.

Además, se realizan diversos ejercicios de comunicación con la pareja que provocan que ambos estén involucrados con el proceso de embarazo, y se refuerce la unión que hay entre ellos. Hilda Rodríguez Ayala, enfermera especialista prenatal del hospital Los Cedros de la Ciudad de México, comenta: "El hombre se siente incluido y la mujer, por su parte, cuenta con un gran apoyo. En los cursos, los hombres se dan cuenta porqué su pareja tiene estados de ánimo tan cambiantes. Además, desde el embarazo se comparte lo que está sucediendo y se fortalece el lazo de pareja". Joaquín, el esposo de Rosa, dice al respecto: "El curso me gustó porque nos pusieron en claro varias cosas; sin embargo, en ocasiones me sentí sobreinformado y ansioso. Al final ya no sabía quién tenía la razón: ¿nuestro médico o la doula?"

Sobre este tipo de cursos, el doctor ginecobstetra Abraham Martínez, opina: "Si la persona se acerca a un curso serio y fidedigno, puede ser de mucha utilidad para la pareja, especialmente en su primera experiencia. Puede ayudar a que las pacientes comprendan mejor las indicaciones del médico, y sobre todo, puedan identificar con exactitud signos de alarma. Siempre y cuando se trabaje en equipo, no considero que este tipo de cursos puedan perjudicar al médico y/o al hospital, sino todo lo contrario".

Tenga la pareja un parto natural o una cesárea, vale la pena tomar un curso psicoprofiláctico porque los ayudará a esclarecer sus dudas y romper con algunos temores inculcados por otras experiencias o desde la niñez. Además, pueden ayudar a ver el dolor como algo pasajero, desarrollar el autocuidado, crear hábitos de alimentación, ganar condición física para el nacimiento y, lo más importante, tener más confianza y seguridad durante todo el embarazo y hasta el nacimiento del bebé. "Es como cuando alguien se prepara para una competencia... Si la persona se empieza a entrenar desde antes, se sentirá muy bien y con menos estrés; lo mismo sucede en el embarazo, tal cual", comenta Rodríguez Ayala.

Antes de que tomen el curso, investiguen quiénes son las personas que lo imparten; en muchas ocasiones son mujeres que por el hecho de haber tenido ellas mismas un parto psicoprofiláctico decidieron apoyar a otras con su misma inspiración. Lo ideal es que sean individuos con formación académica suficiente y experiencia práctica. Esto permitirá que tomen decisiones informadas, responsables y rápidas en caso de que surjan complicaciones durante el parto.

Es fundamental avisar al médico tratante que se está asistiendo a un curso psicoprofiláctico. De esta manera se evitará la información cruzada. Aunado a esto, la educadora perinatal y la pareja deben aceptar las indicaciones médicas de ser necesaria una operación cesárea, sin olvidar que el objetivo principal es el bienestar de la madre y de su hijo. El simple hecho de tener la voluntad y el entusiasmo para intentar un parto natural ya tiene un gran mérito; sin embargo, si el dolor resulta intolerable, no hay que sentirse mal por solicitar medicación. Dar a luz debe ser una experiencia gratificante y digna, en las circunstancias que sean.

*La OMS propone como máximo de cesáreas el 10% del total de nacimientos. En México estamos entre el 70 y 80% en el ámbito privado*

RC399_Psicoprofilaxis.indd 72 14/04/10 11:41 a.m

## ¿PARTO NATURAL O CESÁREA? PROS (+) Y CONTRAS (-)

| | CESÁREA | PARTO NATURAL |
|---|---|---|
| *Comodidad de procedimiento* | ⊕ Un parto por cesárea es el nacimiento del bebé a través de una cirugía mayor en donde se realiza una incisión abdominal, es una intervención donde se aplica anestesia epidural o raquídea; esto permite que una madre pueda estar despierta y darse cuenta de todo lo que gira en torno al nacimiento de su bebé. | ⊖ Si es psicoprofiláctico, es el parto natural vaginal y se lleva a cabo sin anestesia y sin oxitocina. Los procedimientos obstétricos se utilizan únicamente en caso de ser cien por ciento necesarios. |
| *Participación activa de la madre* | ⊖ La mujer embarazada se acuesta en el quirófano y queda en manos de su médico. | ⊕ La mujer tiene la libertad de dilatar y parir en la postura que más le convenga: en cuclillas, sentada en el taburete obstétrico, a "cuatro patas", de lado, colgada de alguien, de pie... El instinto indica en todo momento cuál es la postura idónea. |
| *Control de la duración del parto* | ⊕ El parto por cesárea dura aproximadamente 45 minutos. | ⊖ En el parto natural no hay un cronograma. En algunos casos, el bebé llega después de unas pocas horas, pero muchas mujeres pasan un día entero en trabajo de parto o incluso más tiempo. |
| *Programación del día del parto* | ⊕ La cesárea la puedes programar en el día y hora que más le convenga a tu médico y a ti. | ⊖ Por supuesto, hay una fecha aproximada de término del embarazo, pero no se sabe a ciencia cierta cuándo será el día del nacimiento. |
| *Contacto con el bebé* | ⊖ Normalmente te lo enseñan por unos minutos y después es llevado al área de los cuneros, lo introducen en incubadora unas dos horas para que entre en temperatura, lo limpian, lo bañan y le dan leche de fórmula con mamila. Aunque todo dependerá del hospital en el que estés. | ⊕ Si el procedimiento se llevó a cabo sin contratiempos, la madre recibe en los brazos a su bebé para sentir el contacto con él y lo amamante. |
| *Tiempo en el hospital* | ⊖ La estancia en el hospital dura entre dos y tres días. | ⊕ Normalmente es de dos días. En ambos casos, tanto a la mamá como al bebé les deben tomar constantemente la frecuencia cardiaca y la temperatura. |
| *Tiempo de recuperación* | ⊖ La recuperación total posterior a la cesárea es de aproximadamente dos meses, aunque a los cuatro o cinco días la madre ya se puede mover y llevar a cabo algunas de las actividades normales. | ⊕ Casi inmediata, se podría decir que a la semana la mamá ya está completamente recuperada. |
| *Seguros* | Las compañías aseguradoras en México te cubren tanto la cesárea como el parto natural. Sin embargo, dependiendo del plan que tengas será el tipo de hospital al que puedas acudir y el monto para cubrir los gastos. El único requisito es que cuando contrates el seguro no estés embarazada; es decir, la reclamación de tus derechos debe ser de al menos 10 meses después de haber contratado. | |

## Comala, joya de Colima

# PUEBLO BLANCO Y SECRETO

"Vine a Comala porque me dijeron que acá vivía mi padre, un tal Pedro Páramo". Esa es la primera frase de *Pedro Páramo*, de Rulfo. Tú no necesitas motivos literarios o familiares para visitar este rincón de Colima. **Por Fátima Escobar.**

Aunque no existe relación, seguramente a muchos les suena el nombre del pueblo de Comala por la novela eterna de Juan Rulfo. La realidad es que muy pocos conocen o han oído hablar de este soñado rincón que se localiza a 25 minutos de la ciudad de Colima. En este denominado "lugar donde hay comales", hay muchas cosas para disfrutar como nunca. ¡Prepara tus maletas ya!

Parte del encanto de este Pueblo Blanco de América –su nombre común– radica en el equilibrio que generan sus sencillas y blancas fachadas con el color tierra de sus tejados, sus callejuelas estrechas, sus solemnes volcanes y los parajes verdes maravillosos que hay en sus alrededores. No en balde en 2002 la Secretaría de Turismo del Gobierno Federal lo dio a conocer como uno de los pueblos mágicos de México.

Has llegado, ¿qué debes hacer primero? Te recomendamos ir directo a los portales de Comala. Aquí encontrarás varios restaurantes, en donde podrás disfrutar de deliciosa comida típica y por el precio de las bebidas te servirán botanas y antojitos.

Barriga llena, corazón de viajero contento. Ahora necesitas poner tus miras en orden. En Comala hay varios puntos que debes de visitar sí o sí, como la Parroquia de San Miguel del Espíritu Santo, un edificio con estilo neoclásico construido en el siglo XIX. La fachada está enmarcada por dos torres en sus laterales y una gran cúpula que remata en el templo.

El Jardín principal también vale mucho la pena. Este parque se encuentra, claro, en el centro histórico de Comala. Sus típicas bancas metálicas te invitan a descansar un rato y contemplar a la gente que pasa. Su pequeño kiosco, la fuente de cantera, los árboles de naranjo y altas palmeras le dan una muy bella armonía. En él se yergue una escultura del escritor Juan Rulfo, que algunos dicen fue quien inmortalizó el nombre (¿y el carácter?) de este lugar.

Por otro lado, en tu andar por Comala procura que esté incluida la presidencia municipal (hermoso edificio que data de principios del siglo XX), el jardín escultórico Juan Soriano con esculturas modernas y coloridas, y la cooperativa Pueblo blanco, donde excelentes artesanos fabrican muebles de caoba o parota.

Ya que estamos en el tema, Comala destaca por el arte en las manos de sus pobladores. Los trabajos más conocidos de los artesanos son los tallados en maderas finas, sobre todo de caoba y parota, con

Fotos Secretaría de Turismo de Colima

Arriba: la espectacular vista del Volcán de Fuego y el Nevado de Colima es una constante durante los recorridos por el estado.

Izquierda a derecha: el manantial de Zacualpan es una gran alternativa para descansar de los ajetreados días que vivirás en Colima.

Nada más folclórico que el kiosko del centro histórico de Comala.

Los típicos portales de Comala te invitan a encontrar comida típica.

las que se fabrican muebles y objetos decorativos, pero también elaboran máscaras de madera para danza, sombreros de palma y chiquihuites (canastos).

Viajar es comer, lo sabemos. De Comala son famosas sus botanas, el tatemado (carne de cerdo en salsa de varios chiles) y el pan de dulce. Dentro de las bebidas la única que tiene alcohol es el ponche, que está preparado a base de mezcal de maguey y frutas como la granada, la zarzamora y el tamarindo. El bate es una especie de atole de semillas de chan que se sirve fresco con miel de panocha.

## Placer en sus alrededores

Tu segundo día en la zona debes dedicarlo a la llamada "travesía en las lagunas". Tanto en la laguna de Carrizalillo como en la laguna La María se puede pasear en lancha y pescar. El gran gancho de estos lugares es contemplar y alimentar el espíritu con los paisajes montañosos, la abundante vegetación y el espectacular volcán de Colima. Ambas lagunas cuentan con restaurantes, comedores, servicio de vigilancia y sitios para hospedarte. En el Remante puedes hacer las mismas actividades que en las lagunas, excepto pescar, ya que este sitio es un conjunto de estanques donde se instaló la primera planta hidroeléctrica de Colima.

Es obvio que desde algún punto te toparás con la espectacular vista del Volcán de Fuego y el Nevado de Colima. Ambos conforman el parque Nacional Nevado de Colima y es una de las reservas ecológicas más importantes del estado.

Por otra parte, a sólo 2 km de Comala está Nogueras. Esta comunidad antes llevaba por nombre Ajuchitán ("valle de las flores") y ahora es conocida como Nogueras por su relación con una antigua hacienda azucarera, la cual te recomendamos visitar.

Si cuentas con más horas y te apasiona el café, encamínate a Suchitlán, un pequeño pueblo rodeado de plantaciones, huertas de café y árboles frutales. Sus calles empedradas albergan restaurantes en los que podrás saborear la sazón auténtica de la comida colimense y, por supuesto, tomarte un aromático café con grano recién molido. Los artesanos elaboran todo tipo de canastos en tejido de otate y carrizo, instrumentos musicales prehispánicos y máscaras de madera que usan en sus danzas regionales.

Si lo tuyo es más bien la actividad al aire libre, considera visitar las barrancas de Suchitlán. A 7 km de Comala se encuentra este sendero ecoturístico de camino empedrado, el cual se puede recorrer en bicicleta, caballo o andando. Inicia a un costado de la parroquia de Suchitlán y acoge áreas de abundante flora y fauna, vastos cafetales y cañaverales, dos puentes colgantes sobre el río y un mirador con una extraordinaria vista de los volcanes.

Un chapuzón en los manantiales de Zacualpan también te vendría bien. Este manantial de aguas cristalinas nace a los pies de la Reserva de la Biosfera de la Sierra de Manantlán, en la comunidad indígena de Zacualpan, y fue diseñado en armonía con la naturaleza.

### HORA DE PERNOCTAR

Hay una gran oferta de hostales en Comala y no creas que por ser hosterías son rústicas e incómodas, todo lo contrario. La mayoría están dentro de tradicionales casonas que tienen todos los servicios... Te recomendamos:

- **Hostal la Parroquia: hostal-laparroquia.com.mx**
- **Hostal el Naranjo: hostalelnaranjo.com**
- **Hostal Comalli: hostalcomalli.com**

# ¡Día de las Madres súper original!

¿No sabes qué regalarle a tu mamá? Elige alguna de estas opciones y dale algo muy creativo: el regalo que tú hagas será único para ella. **Por MarTe**

## Regalo 1:

### ¡sorpréndela en la mañana!

### Pastel casero

**Necesitas:**

- Un envase de polvo listo para preparar hot cakes (sólo debes agregar leche)
- Media taza de la mermelada favorita de tu mamá
- Bote de betún listo para usar
- Cerezas
- Chocolate líquido

**1** Prepara el polvo para hot cakes como lo indique el empaque. Pide ayuda a un mayor (¡eh!... que no sea tu mamá) para calentar una sartén y prepara seis hot cakes del tamaño que prefieras tu pastel.
**2** Coloca en un plato uno de los hot cakes, ponle mermelada y coloca otro encima. Repite hasta terminar.
**3** Con una palita, cubre todo con el betún. Decora tu pastel con las cerezas y el chocolate líquido.
**4** Puedes colocar el plato con tu creación sobre un lindo mantel. ¡Le encantará a tu mamá en su día!

## Regalo 2:

### para una mamá deportista...

### Foto para vestir

**Necesitas**:

- Una foto digital tuya con un mensaje que te guste
- Camiseta lisa de un color que le guste a tu mamá
- Papel transfer para ropa
- Plancha (pide ayuda a un adulto)

**1** Pide ayuda a un adulto e imprime (en tu casa o en un centro especializado) la foto en "papel transfer". Ajá, así se llama.
**2** Coloca la camiseta en una superficie lisa y plancha con cuidado el papel sobre ella por algunos segundos.
**3** Cuando se enfríe, dobla y envuelve. Acompaña con una tarjeta que diga: "Para que te acompañe en tus carreras".

# Regalo 3:

## que tu mamá descanse...

### Bloc de cupones

**Necesitas:**
- Fichas bibliográficas blancas
- Perforadora
- Hilo
- Plumones

**1** En las fichas, escribe "vales" para que tu mamá pueda cobrar durante el año. Por ejemplo, puedes hacerle un vale por lavar los trastes un día o barrer el patio. Haz tantos como quieras, pero recuerda que te debes comprometer a cumplir las tareas que escribas.
**2** Toma dos fichas más y decóralas para que sean la portada y la parte de atrás de la cuponera.
**3** Perfóralas de lado izquierdo y júntalas con hilo a través de los orificios.
**4** Regálaselas junto con un gran abrazo. ¡Recuerda cumplir cada tarea!

# Regalo 4:

## para el auto o para su estéreo...

### Música a la medida

**Necesitas:**
- Los CD favoritos de tu mamá
- Un disco grabable
- Plumón de aceite delgado
- Tu computadora o un café internet
- Plumones de colores

**1** Con cuidado, saca algunos de los CD favoritos de tu mamá sin que ella lo note. Fíjate muy bien en el orden, porque deberás regresarlos al mismo lugar.
**2** En la computadora, copia las canciones favoritas de tu mamá. Cuando termines, graba la mezcla en el disco grabable.
**3** Con el plumón, escribe algunas palabras que quieras decirle en forma circular de afuera hacia adentro; es decir, inicia escribiendo en la parte exterior del disco y termina antes del círculo interior.
**4** Adorna la caja del disco con tus plumones. Lo escuchará a diario.

# Regalo 5:

## para una mamá que trabaja...

### Cesta de flores pico-dulces

**Necesitas:**
- Palitos de madera largos
- Una maceta pequeña
- Un trozo de unicel (¡reutilízalo!)
- Malvaviscos y gomitas de diferentes tamaños y sabores (dulces y picantes)
- Papel de China y papel celofán
- Pinturas de agua
- Pincel

**1** Pinta la maceta y el trozo de unicel.
**2** Atraviesa gomitas con un palito de madera a tu gusto. Deben ser dulces o picosas por palito, no las mezcles.
**3** Acomoda los palitos con las "flores" dulces y picantes en la maceta.
**4** Envuelve todo en papel celofán de tu color favorito, coloca un moño y ponlo en su cama con una tarjeta que diga "¡Llévame a tu oficina!".

**Gráfico** Érika del Carmen Argüello

# TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de México.

**Internet**

## profeco.gob.mx

**QUIÉN ES QUIÉN...**
- **En los precios:** busca el programa de **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

**BURÓ COMERCIAL**
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

**ALERTAS AL CONSUMIDOR Y ¡MUCHO CUIDADO!**
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

**BRÚJULA DE COMPRA**
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

**CONCILIANET**
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

**ENCUESTAS Y SONDEOS**
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

**REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES**
Consulta si tu número ya está inscrito.

## TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

**5568 8722** (DF y zona metropolitana)
**01800 468 8722** (resto del país)

## REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

**La privacidad es tu derecho**

**9628 0000** (DF, Guadalajara y Monterrey)
**01800 962 8000** (resto del país)

## PROCITEL

**Programa de citas por teléfono**

**5568 8722** (DF y zona metropolitana)
**01800 468 8722** (resto del país)

**revistadelconsumidor.gob.mx**
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

**Podcast en iTunes**
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada dos semanas un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

**ecovehiculos.gob.mx**
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco,** encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

**youtube.com/profecotv**
Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

## Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con nuestros especialistas jurídicos.

# OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

## Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

# DELEGACIONES PROFECO

**AGUASCALIENTES**
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

**BAJA CALIFORNIA**
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
**Subdelegación:** Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

**BAJA CALIFORNIA SUR**
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

**CAMPECHE**
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

**CHIAPAS**
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
**Subdelegación:** Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

**CHIHUAHUA**
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
**Subdelegación:** Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

**COAHUILA**
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
**Subdelegación:** Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

**COLIMA**
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
**Subdelegación:** Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

**DISTRITO FEDERAL**
**Centro** (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
**Norte** (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
**Oriente** (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
**Poniente** (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
**Sur** (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

**DURANGO**
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

**ESTADO DE MÉXICO**
**Naucalpan:** Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
**Nezahualcóyotl:** Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
**Tlalnepantla:** Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
**Toluca:** Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
**Ecatepec:** Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

**GUANAJUATO**
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
**Subdelegación:** Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

**GUERRERO**
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
**Subdelegación:** Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

**HIDALGO**
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

**JALISCO**
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

**MICHOACÁN**
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

**MORELOS**
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

**NAYARIT**
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

**NUEVO LEÓN**
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

**OAXACA**
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

**PUEBLA**
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

**QUERÉTARO**
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
**Subdelegación:** Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

**QUINTANA ROO**
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
**Subdelegación:** Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
**Subdelegación:** Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

**SAN LUIS POTOSÍ**
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

**SINALOA**
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

**SONORA**
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
**Subdelegación:** Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

**TABASCO**
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

**TAMAULIPAS**
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
**Subdelegación:** Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
**Subdelegación:** Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
**Subdelegación:** Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
**Subdelegación:** Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

**TLAXCALA**
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

**VERACRUZ**
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
**Subdelegación:** Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
**Subdelegación:** Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

**YUCATÁN**
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

**ZACATECAS**
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

# Regina Orozco, CONSUMIDORA

Definirla como un "megabizcocho" es justo pero superficial. Cantante soprano a la que los límites del *bel canto* le parecieron insuficientes para todo lo que quería expresar, entró con pasión y compromiso al cine, al teatro, la televisión, la ópera... De paso, le ha dado un gran nombre a la escena cabaretera. Aquí, te muestra su exquisita alma consumidora.

**¿En qué gastas sin miramientos?**
En doctores; en lo que mi hija necesita para la escuela y en regalitos para mis amores: mi marido y mi hija. A veces, también gasto así en mis amigos, por agradecimiento.

**¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?**
Pocas veces. La culpa no es lo mío.

**¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?**
–Es que no hubo luz ....
–¿Pus que pasó, maistro? (Trabajaba de día y no necesitaba electricidad)

**¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?**
Sí le exigí, pero no pude hacer nada (tenía problemas con mi recibo de luz). No fui a Profeco, por floja.

**El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?**
Sí. El problema es que, a veces, los productos ecológicos deberían de subvencionarlos. ¿O me gana la publicidad? Gulp...

## "Es difícil no caer en la tentación de pagar en abonos chiquititos"

**Acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?**
Le pido a otro que lo instale y listo. Ji, ji.

**¿Existe el producto perfecto?**
Un buen vino mexicano, como el de Casa de Piedra; comida oaxaqueña con un buen mezcal... Ya me dio hambre.

**¿Como consumidora, tienes placeres culpables?**
Sí. La comida chatarra.

**¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?**
¡Me junto con puro caprichoso!

**Si pudieras, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?**
Si no tengo que lavar platos, claro que sí.

**¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?**
Comprar, cuando se necesita, cosas biodegradables y no cambiar aparatos eléctricos (celulares, computadoras, cámaras, refris...) sólo por moda. Pedir el café en taza y no en vaso de cartón.

**¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?**
Los infomerciales.

**¿El cliente siempre tiene la razón?**
No siempre. En ocasiones hay gente muy necia y quiere abusar.

**¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?**
Se cree con facilidad eso de los abonos chiquititos. Aunque es bastante difícil no caer en la tentación.

**¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?**
Ser creativo al preparar la comida, poner a todos a ayudar en los quehaceres de la casa y que todos se "mochen" con dinero o con su trabajo.

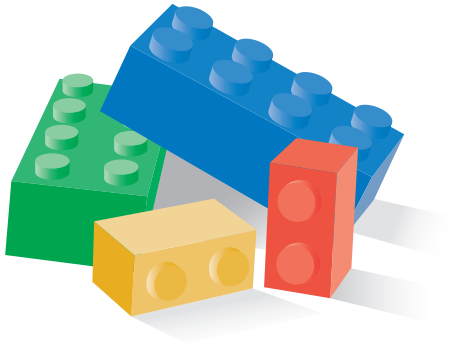
**Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?**
Le pregunto a mi hija, que estudia gastronomía. Aunque a veces ni leo.

**¿Te consideras despilfarradora?**
¡Sí! Pero a veces, cuando leo esta buenísima revista, me pongo en orden. Soy asidua lectora, me divierto y me entretengo mucho.

Foto Cortesía Regina Orozco

## 3 cosas que debes saber para...

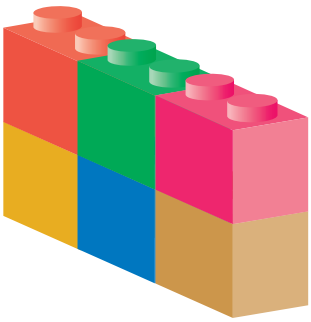
# Reestructurar tu deuda



**Si caíste en el torbellino de los intereses, date un respiro y renegocia tu adeudo. Es posible que tu banco tenga una propuesta más que conveniente para ti.**

### 1 "Debo, no niego; pago..."

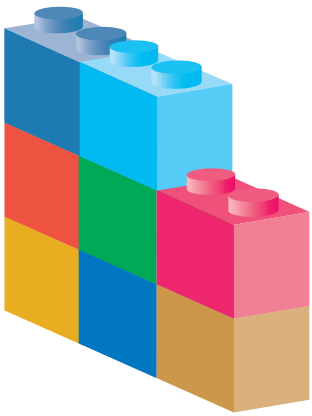
Renegociar o reestructurar un adeudo no es otra cosa que solicitar nuevas condiciones de pago: ampliación del plazo, reducción de la tasa de interés o la aplicación de pagos fijos. Varios bancos tienen ya programas que pueden ayudarte a pagar ese crédito que no te deja dormir.



### 2 Demuestra ser alguien dispuesto a pagar

El primer contacto para la renegociación de tu adeudo no se hace en las sucursales, tienes que llamar al centro de atención telefónica de tu institución financiera.

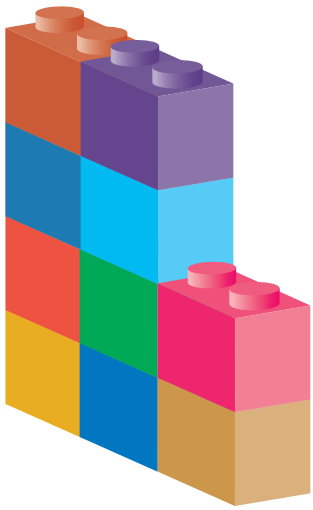
Plantea tu situación y solicita informes. Los pasos a seguir y los requisitos varían de acuerdo al banco.



### 3 Puedes acudir a la Condusef

La comisión ha implementado un proceso que reduce los tiempos de atención y mejora los índices de respuesta de las instituciones financieras a favor de los usuarios.

Por esta vía, la propuesta de reestructura debe llegar en un plazo máximo de 20 días hábiles y la Condusef siempre estará al tanto del resultado de las negociaciones.



**Reestructurar tu crédito puede ser más sencillo de lo que suena. Sin embargo, para que el procedimiento llegue a buen puerto, estos son los puntos que no debes olvidar:**

→Tener un adeudo nunca será motivo para que no te traten con respeto →Verifica si tu crédito cuenta con seguro de desempleo →Puedes negociar nuevas condiciones de pago aunque te encuentres al corriente →Si tienes más de una deuda, empieza con la que tenga los intereses más altos o cuyo monto mensual rebase tu capacidad de pago →Analiza con frialdad cuánto eres capaz de pagar, para que no vuelvas a caer en mora →Puedes negociar tu adeudo con otros bancos. Compara otras opciones →Da tu consentimiento hasta que entiendas por completo los términos e implicaciones de la negociación →Si llegaste a un acuerdo de negociación, siempre debes contar con un comprobante que lo sustente.

**Fuente** Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (condusef.gob.mx).

Alerta al consumidor

**La sustancia se utiliza en medicamentos contra la obesidad**

# ¡MUCHO CUIDADO CON LA SIBUTRAMINA!

**5 PUNTOS DE PESO**

**La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios** (**Cofepris**) advierte a los consumidores sobre los medicamentos con Sibutramina, ya que existe evidencia de que éstos han provocado reacciones adversas en la salud de quienes los ingieren sin consultar a un médico.

**Estos son los medicamentos que contienen Sibutramina** (sustancia recetada para tratamientos contra la obesidad y el sobrepeso) **y que sólo deben usarse bajo estricta supervisión médica:** Adecid, Adelseril, Adelvag, Affilare, Amuprux ASF, Badefem, Basistram, Ectiva, Gea, Ifa-certez, IFA Certez Duo, Imcal, Kifenip, Obectiv, Raductil, Randism, Redumed, Segusiv, Serotramin, Siruton, Slimtral M, Tramentel, Tramicell y Yeduc.

Además, alerta la Cofepris, las personas que padecen alguna de las siguientes condiciones de salud no deben utilizar medicamentos con Sibutramina, o deben hacerlo con más precaución: enfermedades del corazón, embolia, trombosis o hemorragia cerebral; presión alta, palpitaciones inusuales, disminución o incremento en el ritmo cardiaco; calambres musculares, falta de fuerza muscular, dificultad para respirar, falta de aire, tos, pulso irregular y retención de líquido en miembros inferiores o abdomen.

**1**

Las **personas mayores** de **50 años** deben tener especial precaución con el consumo de Sibutramina.

**2**

Ojo: el **periodo** de **tratamiento** con esta sustancia no debe ser superior a un año.

**3**

Lo más recomendable para combatir la **obesidad** es una dieta equilibrada y hacer ejercicio.

**4**

Evita la **automedicación** y el consumo libre de productos para **bajar** de **peso** que ofrecen soluciones increíbles.

**5**

**Reporta** cualquier **reacción adversa** provocada por un medicamento en cofepris.gob.mx, o al 01 800 033 5050.

# NO TE QUEMES

Un buen pescado nunca debe estar crudo ni sobrecocinado. No lo cuezas a altas temperaturas durante mucho tiempo porque quedará duro, seco y sin sabor, ya que se evaporan los elementos aromáticos. El pescado está listo cuando, al degradarse el colágeno, el músculo se separa en hojuelas, y la proteína se coagula, adquieriendo una apariencia opaca y suave.

## Dorados y crujientes

Las elevadas temperaturas que se alcanzan con la fritura provocan reacciones que se manifiestan con la aparición de colores pardos y dorados, lo que hace más apetitosos los alimentos. Las grasas y aceites tienen la capacidad de secar, tostar y dorar la superficie de los alimentos. ¿Sabías que al freír alimentos empanizados, el agua se une al almidón del pan, lo que evita que el aceite brinque y provoque quemaduras?

## ¿Punto de humo?

Depende del contenido inicial de ácidos grasos libres (AGL): entre más bajo, más estable es la grasa y más alto el punto de humo. Los AGL son más bajos en los aceites vegetales que en las grasas animales, más bajos en los aceites refinados que no refinados, y más bajos en las grasas y aceites nuevos que en los viejos. Las grasas que contienen otras sustancias como emulsificantes y conservadores humean a temperaturas más bajas que las grasas puras.

## Mito: el limón desinfecta

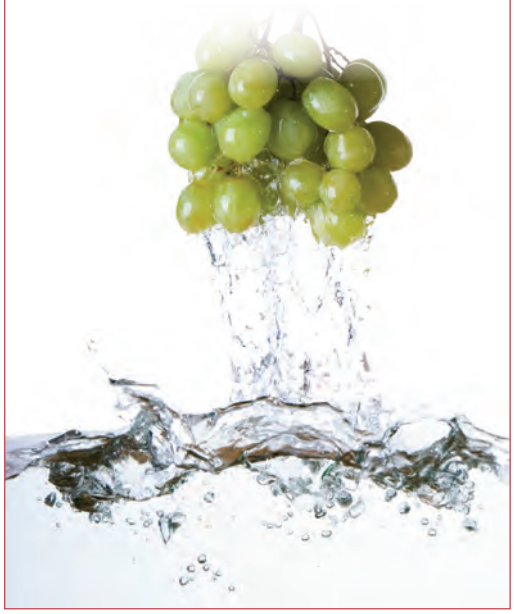
La proteína del pescado se puede coagular con el ácido, por ejemplo, del jugo de limón, sin embargo, éste no destruye los posibles microorganismos patógenos. Por ello, no es recomendable consumir pescado crudo, a menos que tengas la certeza de su calidad higiénica.

## ¡Estás frito!

La fritura es un método de cocción rápido, debido a que en él se alcanzan temperaturas elevadas, que van de 180º a 250ºC. Utiliza aceite con un "punto de humo" elevado (la temperatura por encima de la cual se quema, se descompone y produce compuestos tóxicos y da mal sabor y olor). Retarda la descomposición de las grasas durante la fritura en profundidad utilizando un recipiente alto y estrecho.

## Lavar no es desinfectar

Lavar o desinfectar las frutas y verduras contaminadas no es suficiente, es decir, una acción no suple a la otra. Desinfectar es destruir los microorganismos que existen en una superficie u objeto que han sobrevivido al proceso de limpieza, ya sea mediante calor o uso de desinfectantes. Si no eliminamos previamente la suciedad, los microorganismos estarán protegidos por ella y el desinfectante no será efectivo. El contacto con la suciedad limita el poder del desinfectante. Cuando las frutas o verduras se van a comer cocidas (fritas, al vapor, al horno) basta lavarlas con agua potable y jabón, pieza por pieza, hoja por hoja, o por pequeños manojos, con un cepillo y estropajo.



Platillo Sabio Profeco

*Ensalada de frijol y manzana con pescado*

Platillo Sabio Profeco

*Croquetas de atún con pico de gallo*

Platillo Sabio Profeco

## *Ensalada de frijol y manzana con pescado*

Profeco

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 787 • Proteínas: 29 g • Hidratos de carbono: 99 g • Fibra dietética: 6 g • Lípidos: 30 g • Colesterol: 22 mg

**Ingredientes (6 raciones)**

- 2 tazas de frijol negro cocido
- 2 manzanas golden
- 1/3 de cebolla
- 3 jitomates saladet
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de cilantro
- 60 ml de vinagre de Jerez
- 1 1/2 cucharadas de miel de abeja
- 120 ml de aceite de canola
- 250 g de pescado de temporada (cazón, tilapia, mero, lisa)
- sal y pimienta al gusto
- 18 tostadas de maíz (sin freír)

**Preparación:**

**1** Escurre los frijoles cocidos y vacíalos en un recipiente. Reserva.
**2** Lava y pica la cebolla, el jitomate y el chile serrano. Mezcla con los frijoles.
**3** Lava, desinfecta y pica finamente el cilantro.
**4** Lava, pela y corta las manzanas. Añádelas junto con el cilantro a la mezcla anterior.
**5** Prepara la vinagreta con el vinagre de Jerez, el aceite de canola y la miel. Adiciónala a los ingredientes picados, mezcla y salpimienta al gusto.
**6** Corta el pescado en cubitos de 1 cm de lado y cuécelo al vapor o a la plancha, hasta que se separe en hojuelas. Mézclalo con los demás ingredientes.
**7** Vacía la ensalada en un platón de servicio.
**8** Sirve acompañada de tostadas de maíz.

**Costo aproximado:** $120

37

**Foto** Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

## *Croquetas de atún con pico de gallo*

Profeco

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 504 • Proteínas: 19 g • Hidratos de carbono: 54 g • Fibra dietética: 3 g • Lípidos: 24 g • Colesterol: 72 mg

**Ingredientes (6 raciones)**

*Croquetas*

- 4 papas medianas (1 kg)
- 500 g de atún cocido y desmenuzado (puede ser de lata)
- 1/4 de cebolla picada
- 1/4 de pimiento rojo lavado, desinfectado y finamente picado
- 1 manojo pequeño de perejil
- 1/2 taza de leche
- 2 huevos
- 80 g de pan molido
- 120 ml de aceite
- sal y pimienta al gusto

*Pico de gallo*

- 3 jitomates maduros y firmes
- 1/2 cebolla
- 5 ramitas de cilantro sin rabo
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chiles serranos
- sal al gusto

**Preparación:**

*Croquetas*

**1** Lava y cuece las papas en suficiente agua. Una vez cocidas, déjalas enfriar un poco y pélalas.
**2** Machaca las papas hasta conseguir un puré tosco. Salpimienta al gusto.
**3** Lava y desinfecta el perejil, pícalo finamente.
**4** Mezcla la cebolla, el perejil y el pimiento con el puré de papa.
**5** Añade el atún desmenuzado a la mezcla anterior y forma croquetas de 6 cm de largo por 3 de ancho.
**6** Bate el huevo y añádele la leche.
**7** Pasa cada una de las croquetas por la leche con huevo y posteriormente por el pan molido.
**8** Fríelas de tres en tres en aceite caliente. Retira el exceso de aceite con papel absorbente. Pueden servirse frías o calientes, acompañadas con el pico de gallo.

*Pico de gallo*

**1** Pica finamente la cebolla y agrégale el jugo de un limón, déjala marinar por 15 minutos.
**2** Lava y desinfecta los jitomates, los chiles y el cilantro. Corta los jitomates a lo largo, a la mitad y con una cuchara quítales las semillas, córtalos nuevamente en tiras y después en cuadritos.
**3** Agrega al jitomate los chiles y el cilantro bien picados, el aceite, la sal y mezcla todo con la cebolla y el limón. Deja reposar la salsa al menos 10 minutos antes de servirla con las croquetas.

**Costo aproximado:** $130

38

**Foto** Arturo Buitrón

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Sabemos que el agua es indispensable en nuestra dieta y más ahora que ha comenzado la temporada de calor. Aunque se dice que deberíamos tomar 2 litros de agua al día y parezca demasiado, no es así, sobre todo si consideramos que los alimentos que consumimos proporcionan cerca de la mitad del agua que necesitamos. En esta ocasión, uno de los platillos es una ensalada que además de refrescante es nutritiva, ya que incluye los tres grupos de alimentos: leguminosas y alimentos de origen animal, verduras y frutas, y cereales. Las croquetas de atún son también un platillo muy adecuado para esta temporada de calor, en la que se apetece una preparación fresca.

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*